

COSMOPOLITAN

Sexiest ISSUE

10

preguntas sobre SEXO

Que nadie te había
respondido antes

Olas de placer

Juguetes sexuales
a prueba de agua

Trucos financieros de los famosos

Multiplica tu dinero
siguiendo sus pasos

**ENTRANDO
EN SU
NUEVA ERA**

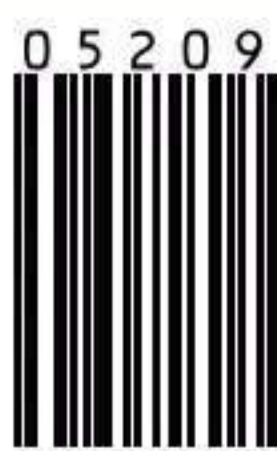
Isidora Vives

"Me aferro a cualquier cosa
que me haga sentir viva"

**Los nodos
del destino**
Una guía para
que te orienten
en tu camino

**¿Por qué de pronto
nos obsesiona
el microbioma?**
Investigamos lo
que debes saber

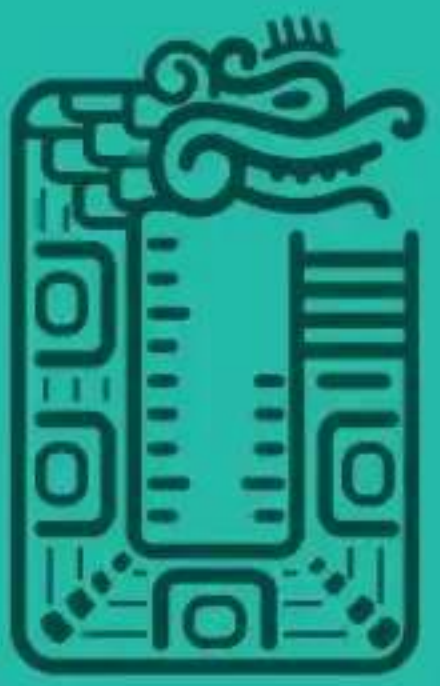
\$ 79 MXN



7 509997 068091

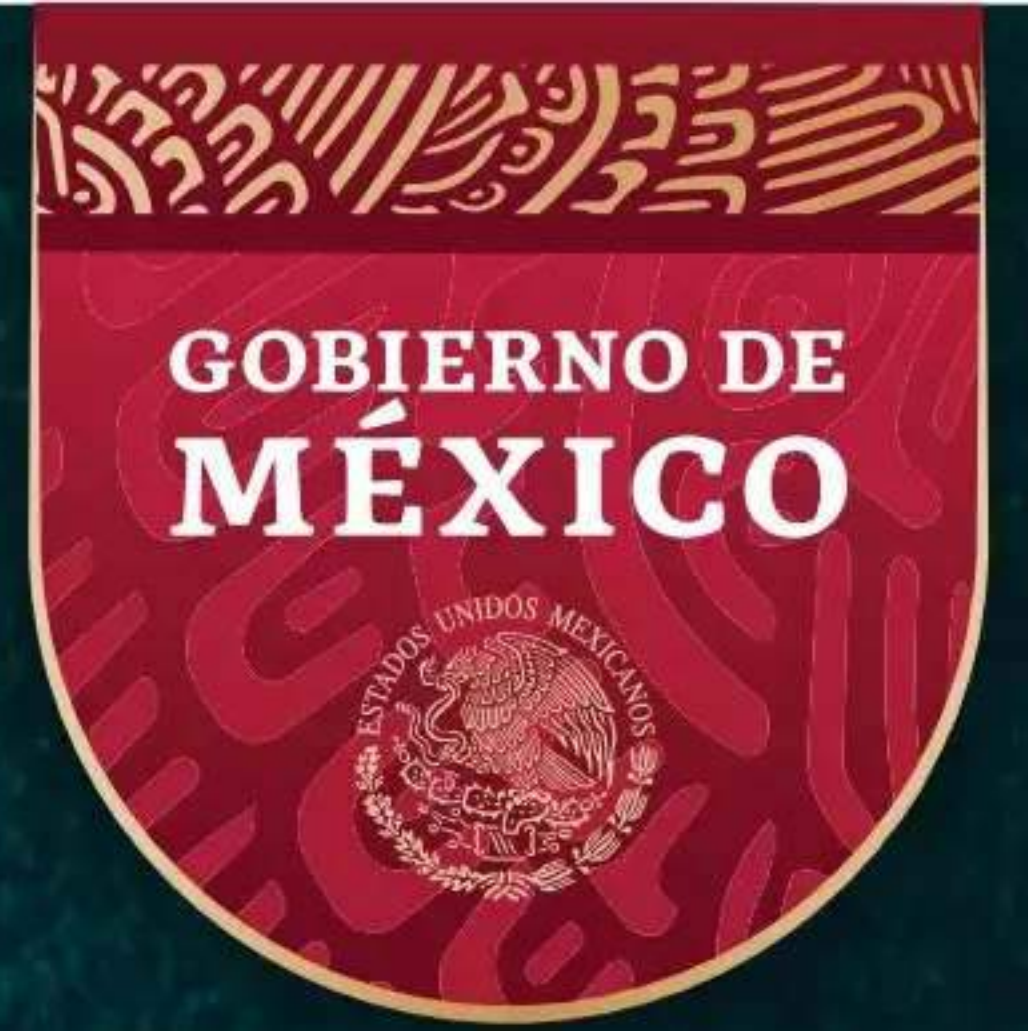
COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE.UU.

SEPTIEMBRE 2024
Solo para mayores de edad



**TREN
MAYA**

TSÍIMIN K'ÁAK



*Conoce
el mundo maya*

Más de **50** zonas
arqueológicas

vive!
#Viajesque
transforman

**¡ADQUIERE TUS
BOLETOS YA!**



TODOS Y TODAS SOMOS Tren Maya Consulta www.trenmaya.gob.mx

Contenido

sexiest
issue



Cherry Red
Pág. 32



Transición
al otoño
Pág. 22

- ↓
- Planes para el mes 05**
Cosmo crush: Lucien
Laviscount 12
Relojes de la A-Z 28
Miradas de impacto 40
Sobre el microbioma 46
Yoni Egg 50
Isidora Vives 56
Preguntas sobre sexo 68
Olas de placer 74
Descubre Houston 76
Conoce los nodos 79



ON TREND!
COWBOY-CORE
Pág. 13

FOTOS DE PORTADA: DAN CROSBY
STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA Y MELISSA ELÍAS
MAKEUP: CLAUDIA GAMIÑO
PELO: GABRIELA MONTES DE OCA

Créditos de portada: Top, Jacquemus vía Farfetch. Falda, Zadig & Voltaire. Joyería Happy Hearts, Chopard. Tenis Crosspath, Vans.

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN MÉXICO
Editor-in-Chief
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
cmalcocerv@televisa.com.mx

EDITORIAL
REDACTORA
Andrea Sierra Lozano
asierral@televisa.com.mx
CORRECTOR DE ESTILO
Luis Antonio Torres Liho

ARTE
DIRECTORA DE ARTE
Andrea Román Velázquez

DIGITAL
COORDINADORA DE
CONTENIDO DIGITAL
Gabriela Velasco Ceja
COEDITORIA WEB
Euridice Aiyemet Garavito García
COMMUNITY MANAGER
Sabrina Fernández Peña
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL
Fabián López

VIDEO
PRODUCTOR MULTIMEDIA
DIEGO MENDOZA

**HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL**
PRESIDENT/HEARST
MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright
SVP/GLOBAL EDITORIAL &
BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden
GLOBAL EDITORIAL & BRAND
DIRECTOR YOUNG WOMEN'S
GROUP, WELLNESS
GROUP, ENTHUSIAST GROUP,
LIFESTYLE GROUP **Chloe O'Brien**

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN
COSMOPOLITAN SE UTILIZAN SOLO
CON FINES ILUSTRATIVOS,
COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE
ELLOS TENGAN REALMENTE LA
CONDUCTA MOSTRADA EN LAS
HISTORIAS QUE ILUSTRAN.

EDITORIAL TELEVISIA
DIRECTOR GENERAL
SERGIO CÁRDENAS FERNÁNDEZ

COMERCIAL
DIRECTORA COMERCIAL
Mara Domínguez
COORDINADORAS
COMERCIALES
Judith Ruiz Gutiérrez
Bibiana Rodríguez Pérez Moreno
Priscila Martínez

**ADMINISTRACIÓN
Y FINANZAS**
DIRECTORA DE
ADMINISTRACIÓN
Y FINANZAS
Rosario Sánchez Robles

MARKETING
DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

DIGITAL & TECNOLOGÍA
DIRECTOR DIGITAL
Luis Negrete

PRODUCCIÓN
DIRECTORA DE PRODUCCIÓN
Claudia Verdugo Evans

CIRCULACIÓN
COORDINADOR
DE CIRCULACIÓN
Alberto Pichardo Salazar

SUSCRIPCIONES
COORDINADOR DE
SUSCRIPCIONES
Yanel Antonio García Aguilar

El denim seguirá
muy presente esta
temporada, y nos
encanta incorporarlo
en nuestros looks con
un toque sexy, como
este top con corte de
corset de Urbanic.

**VENTA DE
SUSCRIPCIONES**
55 3682 2222
Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00
a 20:00 h y sábado
de 9:00 a 16:00 h.

COSMOPOLITAN

Bulgaria, China, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, Hungría, India, Indonesia, Italia, Japón, Korea, México,
Oriente Medio, Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Ucrania, Reino Unido y Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN DE MÉXICO. Marca Registrada. Año 52 N° 09. Fecha de publicación: 23-08-2024. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V., con domicilio en av. Vasco de Quiroga N° 2000, Edificio E, col. Santa Fe, alc. Álvaro Obregón, CP 01210, Ciudad de México. Tel. 55-5261-2000, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Sergio Alfonso Cárdenas Fernández. Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN DE MÉXICO: 04-1972-00000000717-102 con fecha de vencimiento 06 de diciembre de 2024 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título N° 8876, de fecha 18 de agosto de 2009; Certificado de Licitud de Contenido N° 6884, de fecha 18 de agosto de 2009, ambos con expediente N° 1/432-80/01922 de fecha 10 de mayo de 2019 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucio Blanco N° 435, col. San Juan Tlihuaca, alc. Azcapotzalco, CP 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. con domicilio en calle Guerrero N° 50, col. Guerrero, alc. Cuauhtémoc, CP 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V., ubicada en calle Mimosas N° 31, col. Santa María Insurgentes, alc. Cuauhtémoc, CP 06430, Ciudad de México. Tel. 55-5117-0100. EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

EDITORIAL TELEVISIA, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.
ATENCIÓN A CUENTES en toda la República Mexicana: 55-3682-2222. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.
Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2024. ISSN 1665 - 5958

TuSuscripcion.com

**GARANTÍA
DEL MEJOR
PRECIO**

**ENTREGA
ANTICIPADA
A EXHIBICIÓN**

**ENVÍO GRATIS
A TODA LA
REPÚBLICA**

**COMPRA
SEGURA
GARANTIZADA**

**SERVICIO
AL CUENTE
EXCLUSIVO**

Intermex
Distribuidor exclusivo en México

**EDITORIAL
Televisa**

RECICLAJE
Este periódico es 100% reciclado

FOTOS: CORTESÍA.

SUSCRÍBETE

POR
SÓLO

\$709

PRECIO REGULAR ~~\$948~~

Y RECIBE 12 EJEMPLARES
EN LA COMODIDAD DE TU HOGAR



25%
DE DESCUENTO

LLAMA AL
55-3692-9292

TAMBIÉN DISPONIBLE EN
TuSuscripcion.com



¿Por qué
suscribirse?



Garantía de
mejor precio



Entrega anticipada
a exhibición



Envío gratis a
toda la República



Compra segura
garantizada



Exclusivo servicio
al cliente



Procesos
sostenibles

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$709 | **Promoción válida al 15 de octubre de 2024**
Atención a suscriptores: 55-3682-2222 ó 55-1957-5148 de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs. y sábado de 9:00 a 16:00 hrs.



Los picks de Isidora Vives

PERFUME FAVORITO
Good Girl, de Carolina Herrera.

COMIDA FAVORITA
Sushi.

PELÍCULA FAVORITA
Pretty Woman.

PERSONAJE QUE TE ENCANTARÍA INTERPRETAR
A la protagonista de algún libro.

CELEBRITY CRUSH
Timothée Chalamet.

APP FAVORITA
Instagram o X.

Tener muchas versiones

Tener a Isidora Vives en portada este mes me puso a pensar en cómo cada persona puede tener muchas facetas distintas. Por ejemplo, ella por un lado es actriz, pero también emprendedora, creadora de contenido y, más recientemente, autora, por mencionar lo profesional, porque en lo personal también es hija, amiga y hermana, entre muchas otras cosas. Y es que sí, a veces es muy fácil encasillarnos como una sola cosa y decir “*nada más soy abogada*” o “*solo soy mamá*”, por decir algo, y hasta creernos que únicamente somos esa cosa que pensamos que nos define, cuando en realidad somos muchas a la vez y necesitamos más que una palabra para definirnos, y eso es increíble y lo que nos hace únicos.

Pero volviendo a Isi, es la segunda vez que está en nuestra portada, y en tan sólo tres años he notado cómo ha evolucionado, además de toda la experiencia que adquirió en distintos proyectos, y ahora nos cuenta sobre esta faceta como escrito-

ra, que seguro te va a encantar. No te pierdas la entrevista, porque tuvo varias cosas que contarnos, además de ver las fotos de un *shoot* muy divertido que tuvimos con ella. Esta edición también es la más sexy del año, así que te traemos varios contenidos que te interesarán, desde las preguntas que nadie te había contestado antes hasta las tendencias para el sexo en el futuro (que quizá te sorprenderán un poco).

Además, el otoño prácticamente llegó y estamos listas (aunque no nos encanta dejar ir el verano), pero empezamos a ver las nuevas tendencias en las calles y, obvio, no podíamos quedarnos atrás y nos pusimos creativas con *looks* increíbles para empezar la temporada. No sé tú, pero al menos nosotras estamos listas para replicarlos e ir por un *Pumpkin Spice Latte* (que, por supuesto, no puede faltar tomarnos al menos uno esta temporada).



Constanza

Constanza Alcocer
EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO



fun

Tu *kit* para septiembre

Que la llegada del otoño también sea la de los mejores planes... aquí solo se dan cita los máximos eventos.

POR ANDREA SIERRA

Pantalla grande

Beetlejuice, Beetlejuice

Tim Burton y Michael Keaton se reúnen en la esperada secuela. Ambientada luego de una tragedia familiar, tres generaciones de la familia Deetz regresan a Winter River. La vida de Lydia se trastorna cuando Astrid descubre un modelo misterioso del pueblo en el ático y abre, por accidente, un portal al Más Allá, desatando el caos de Beetlejuice en ambos reinos.

FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS. ENTERTAINMENT INC.

Streaming**La pareja perfecta**

En la miniserie, Amelia Sacks está a punto de casarse con el heredero de una familia adinerada. Su futura suegra, la novelista Greer Garrison Winbury, ha organizado una lujosa boda que promete ser el evento del año... hasta que un cuerpo aparece en la playa. A medida que los secretos se revelan, se desarrolla una investigación real, haciendo que todos se conviertan en sospechosos en un escenario que parece sacado de una de sus novelas. **En Netflix a partir del 5 de septiembre.**

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.

Pantalla grande**No hables con extraños**

Unas vacaciones de ensueño se convierten en una pesadilla cuando una pareja estadounidense y su hija pasan el fin de semana en la idílica finca rural de una familia británica. Protagonizada por James McAvoy, Mackenzie Davis y Aisling Franciosi.

FOTO: CORTESÍA DE UNIVERSAL STUDIOS.

Streaming**El Pingüino**

En *The Batman*, la nueva visión de Matt Reeves interpretado por Robert Pattinson, conocimos al Pingüino, interpretado por Colin Farrell. Ahora, la serie explorará su ascenso como líder criminal, una historia de origen para este personaje icónico del *lore*.

En MAX.

FOTO: CORTESÍA DE MAX.

Streaming**Agatha en todas partes**

Kathryn Hahn es Agatha Harkness, quien, tras ser liberada de un hechizo por un misterioso adolescente, se encuentra deprimida y sin sus poderes. Su interés se despierta cuando dicho adolescente le suplica que lo lleve al Sendero de las Brujas, un recorrido muy mágico. **En Disney+ a partir del 18 de septiembre.**

FOTO: CORTESÍA DE DISNEY+.

Streaming**Príncipes salvajes**

La historia protagonizada por Renata Manterola, Alfonso Herrera, Ximena Lamadrid, Juan Pablo Fuentes y Fernando Cattori, sigue a cuatro jóvenes de la élite que se involucran en actividades ilícitas, revelando la oscura verdad detrás de su vida privilegiada. **En Netflix a partir del 28 de agosto.**

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.

Música**Matisse**

Conformada por Pablo Preciado, Román Torres y Melissa Robles, la banda ha cautivado con su estilo y letras. Su último disco, *De norte a sur*, fusiona el pop con ritmos regionales mexicanos, incluyendo colaboraciones *top*.

Varias fechas en diferentes estados de la República Mexicana.
[ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx).

FOTO: CORTESÍA DE OCESA.



Experiencia

Jurassic World The Exhibition

Camina entre dinosaurios de tamaño real y con movimientos tan certeros que parecen haber vuelto a la vida. Esta exhibición aprobada por los estudios de las películas muestra una impresionante colección de animatrónicos con 11 mil metros cuadrados de magia tecnológica para explorar. **Centro Comercial Perisur, CDMX. Varias fechas. [ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx).**

FOTO: CORTESÍA DE OCESA.



Experiencia

Clayzie: estudio de cerámica

Un espacio para tranquilizar la mente y dejar volar tu creatividad ubicado en un ambiente precioso. Invita a sus visitantes a elegir y decorar piezas como cucharas, floreros, bowls y jarras. La experiencia incluye dos horas de pintura, pláticas y snacks. **Sinaloa 69, Roma, CDMX. [clayzie.mx](https://www.clayzie.mx), IG: @clayzie.mx.**

FOTO: CORTESÍA DE CLAYZIE.



Experiencia

La experiencia inmersiva de El principito

Un recorrido a través de siete salas interactivas, *photo opportunities* y una experiencia de realidad virtual. No solo revivirás la magia del libro, sino también sus enseñanzas y personajes de una manera completamente nueva. **Plaza Carso, CDMX. Varias fechas. [sensea.show](https://www.sensea.show), IG: @senseamexico.**

FOTO: CORTESÍA DE SENSEA IMMERSIVE.

Get lit



Para leer

ESNOB, DE ELÍSAJET BENAVENT

Una novela protagonizada por un tiburón financiero que lo tiene todo: dinero, familia y éxito con las mujeres. Pero un error lo lleva a perderlo todo y a comenzar de nuevo. Se exploran las complejidades de las relaciones amorosas en un mundo moderno y frenético, donde encontrar pareja es tan fácil como un *match*. La novela es una radiografía irónica de las relaciones, llena de humor y ternura donde el camino importa más que el destino final.

FOTO: CORTESÍA DE SUMA.



Para escuchar

DAISY DIARIES WITH DAISY MARQUEZ

Conversaciones exclusivas y sin filtros con los creadores de contenido más populares. Prepárate para debates y mucha charla de chicas. Daisy se sienta con personalidades populares y revela su verdadero yo más allá de sus personajes en línea. Desde aventuras hasta historias personales, lo cubren todo con el objetivo de conectar y fomentar un entorno donde la autenticidad brilla con historias reales. **Diferentes plataformas de audio.**

FOTO: CORTESÍA DE GREGORY WALLACE.

Música

Niall Horan

El cantante llega a México con su gira *The Show Live on Tour 2024*, donde interpretará canciones de sus tres álbumes en solitario, incluido su último lanzamiento, *The Show*. **Varias fechas en diferentes estados de la República Mexicana. [ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx).**

FOTO: CORTESÍA DE OCESA.

Experiencia

Sofía Niño de Rivera

Con su gira *Vacaciones de sus hijos*, Sofía regresa para hacerte reír. La comediante ha impactado con su capacidad para manejar aspectos emocionales y profesionales, compartiendo sus experiencias con humor. Su nueva gira promete lo mejor de su material. **27 de septiembre, Auditorio Nacional, CDMX. [ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx).**

FOTO: GETTY IMAGES.



POR ANDREA SIERRA FOTOS: ENRIQUE COVARRUBIAS

Michelle Rodríguez

Auténtica, divertida y honesta, Michelle Rodríguez ha demostrado que el talento no tiene límites y que su voz es un superpoder. Ahora regresa con ***Intercambiadas***, su proyecto más reciente con el servicio de ***streaming ViX***, para recordarnos que “las mujeres no necesitan ser rescatadas y son dueñas de sí mismas”.

Vestido, **BCBG**
Max Azria. Aretes,
Dangelo. Anillos,
Pandora. Zapatos,
Steve Madden.

Styling: Adriana
Ayala-Belchez.

Makeup:
Ger Parra.

Pelo:
Gabriela Montes
de Oca.

¿

Por qué crees que *Intercambiadas*, la nueva película original del servicio de streaming,

ViX es una historia que resonará con la audiencia?

Creo que nos gusta mucho la magia, estas cosas que nos encantaría que sucedieran: que pudiéramos cambiar de cuerpo o de lugar, cambiar de situación... y creo que, viéndolo muy románticamente, es una invitación a un cambio de conciencia, de pensamientos, a un movimiento; que si no te encanta el sitio en donde estás, cuestionalo y muévete un poquito. También creo que a la gente le va a gustar esta película de **ViX**, porque Lupe y Paola son mujeres de familia, enteras, amorosas, que tienen la oportunidad de cuestionarse y de generar un cambio.

¿Qué te atrajo de esta historia y de tu personaje, Lupe?

Que estas dos mujeres, Lupe y Paola, son dueñas de sí mismas, que son mujeres que no necesitan ser rescatadas, que encuentran su propio valor y que se encuentran. Me gusta que sea una historia de amigas y compañeras, pero que en realidad son mujeres que se conectan una con la otra porque tienen una sensibilidad y un amor familiar.

¿Cómo te preparaste para interpretar a tu personaje o, en este caso, a los dos?

Fue padrísimo, porque al tener que interpretar dos personajes, el proceso creativo fue muy, muy afortunado: la oportunidad de crear junto con Silvia y Fer Urdapilleta, nuestro director, y trabajar nuestra corporalidad, representó un reto distinto, porque hay que estar alerta. ¿Quién eres ahora? ¿Cómo te sientes en un cuerpo distinto? Entonces, fue muy divertido y enriquecedor el proceso creativo, y

Vestido, Vero Moda en Liverpool. Capa, Paris Rodríguez. Aretes, Dangelo. Anillos y pulsera, Pandora.



¿Qué significa para ti poder contar historias como esta?

Un regalo bien lindo, porque creo que a través de las narrativas nosotros podemos contarle al mundo o alumbrar, de cierta manera, una lucecita en el camino.

“Hay que ser arriesgadas sin ponernos en riesgo”.

Si hay alguien que no se le había ocurrido que hay más allá de su nariz, si hay alguien que no ve la salida de un gran problema que tiene, creo que de pronto las películas, el teatro o la industria nos enseña que hay mucho mundo, que hay muchas cosas por probar, y que las mujeres tengamos la oportunidad de mostrar diferentes universos para las que no lo tienen tan cercano me parece algo maravilloso.

¿DE QUÉ VA INTERCAMBIADAS?

Intercambiadas es genial, creativa, diferente, estrena en septiembre en el servicio de streaming **ViX**. Pero de qué va la historia, bueno, un adelanto no hará daño. Después de discutir con su mamá, Sebastián, de nueve años, desea que Lupe, la empleada doméstica, fuera su mamá... ¡y su deseo se cumple! Paola y Lupe sufren un intercambio de cuerpos que les obligará a asumir el rol de la otra. Lupe el de una alta ejecutiva en una agencia de *marketing* con un importantísimo proyecto entre manos, y Paola el de trabajadora doméstica en su propia casa. Mientras buscan la manera de volver a sus cuerpos, ambas vivirán enormes desafíos y aprenderán mucho la una de la otra y sobre sí mismas.

me sentí muy feliz porque me encantó aprender de Silvia, conocerla y ya la quiero para siempre.

Si en la vida real tuvieras que cambiar de cuerpo, ¿con quién te gustaría hacerlo y por qué?

Ay, qué pregunta tan difícil, nunca me la habían hecho. Pues con alguien a quien ame mucho para ver cómo está viviendo, cómo ve el mundo... o a lo mejor alguien en otro país, en otro continente, en una realidad completamente distinta para conocer otra visión del mundo.

¿Qué crees que aprenderemos de la relación entre Lupe y Paola?

Que ninguna se raja. Las dos están ahí tratando de aprender lo que deben aprender para salir victoriosas. No saben si va a pasar o no, pero tienen la disposición y creo que las mujeres somos así, entonas; a veces nos da mucho miedo, pero lo intentamos, saltamos al vacío. Y también son mujeres amadas por su familia y ellas aman a su familia, y no por eso sueltan el trabajo ni esta construcción personal. Eso es muy bello de contar en esta historia.

Has incursionado en diferentes proyectos. ¿Cuál ha sido el mayor desafío que has enfrentado y cómo lo superaste?

Creo que cada nuevo proyecto es un reto, porque siempre trato de usar nuevas herramientas para que cada personaje sea distinto y que yo pueda regalarles un poquito de lo mucho que ellos me dan.

¿Qué consejo le darías a quienes quieren empezar en el mundo del entretenimiento, están dudando en aventurarse en algún sueño o solo se replantean la vida por completo, como en la peli?

Me encanta. A todas las personas que quieran intentar algo nuevo, salten al vacío... da mucho miedo, pero se siente bien padre después. A veces hay que ser honestas y decir: “¿Esto de veras me sale?”, pero creo que siempre hay que intentarlo. Siempre hay que ser arriesgadas, aunque sin ponernos en riesgo. Que estemos en un lugar seguro, amable para nosotras, pero que podamos intentarlo. Vida solo hay una, y hay que aprovecharla de la mejor manera.

Tejiendo magia: el arte del vestuario en *El Señor de los Anillos: Los Anillos del Poder*

Platiqué en exclusiva con *Luca Mosca*, el diseñador del vestuario de la nueva temporada de la serie de Prime Video.

POR MARIANA MIJARES



En *El Señor de los Anillos: Los Anillos del Poder*, el diseño de vestuario no solo juega un papel esencial en llevar a la pantalla el universo de J.R.R. Tolkien, sino que también es una poderosa herramienta para mostrar las diversas culturas y personajes de la Tierra Media.

A través de un meticuloso proceso de investigación, colaboración y ejecución, el diseñador de vestuario Luca Mosca y su equipo logran darle vida al universo de

El Señor de los Anillos de manera visualmente llamativa y profundamente inmersiva.

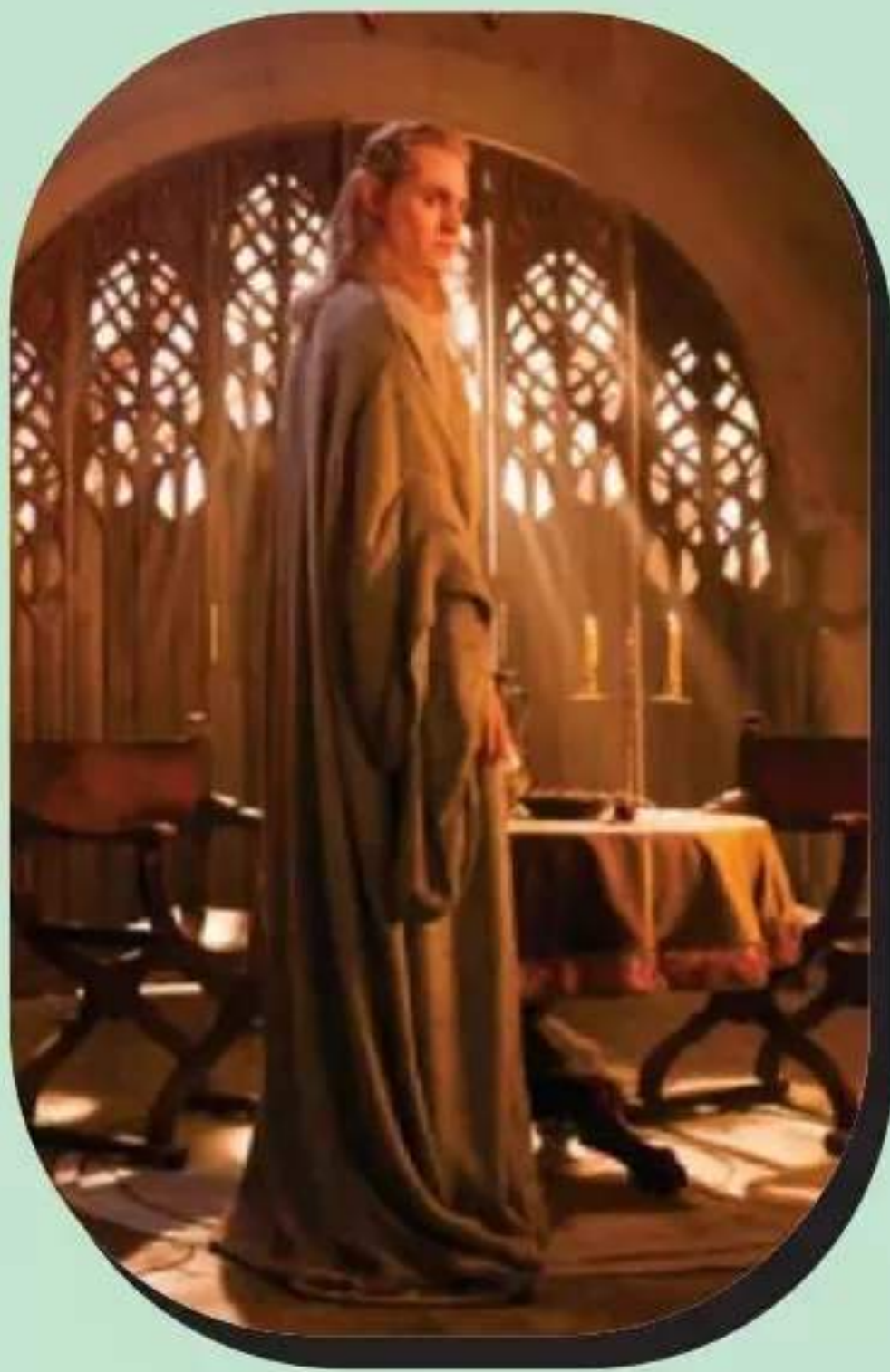
Para conocer los secretos detrás de los impresionantes vestuarios que veremos esta nueva temporada, platicamos en exclusiva con el talentoso diseñador detrás de la magia.

LA EVOLUCIÓN DE LA SEGUNDA TEMPORADA

Aunque comenzó a trabajar a la mitad de la primera temporada de *Los Anillos del Poder*, Luca nos dice que gran parte del lenguaje

y vocabulario visual ya estaban establecidos gracias a la primera diseñadora, Kate Hawley. Para la segunda temporada, este vocabulario se expandió y evolucionó. “Tanto la primera temporada en Nueva Zelanda, como la segunda temporada que filmamos en Inglaterra, estuvo basado en mucha búsqueda e investigación de los detalles, de los colores y de todo lo que nos dio la escritura de Tolkien. Las referencias fueron basadas en lo que plasmó el autor”, comparte Luca en entrevista.

Para los nuevos personajes y nuevas culturas, Luca hizo una extensa labor de investigación en libros, en línea y, sobre todo, en museos. “Yo vivo en los museos, en Nueva York, en Londres y en París. Los museos, sus pinturas y sus esculturas nos dieron información sobre diferentes periodos: el Renacimiento, bizantino, medievales, prehistóricos y también étnicos, como de las culturas de Nueva Zelanda y del océano Pacífico. Esta búsqueda nos ayudó a desarrollar los vestuarios”, rememora.



VESTUARIOS CON PERSONALIDAD

Cada personaje y cultura en *Los Anillos del Poder* tiene un look que refleja su identidad y contexto.

“Los colores son muy importantes para definir, desarrollar e identificar la personalidad de los personajes; también las telas y las formas”, explica Luca.

Elfos: Usan vestimentas etéreas y transparentes, con materiales como chifón y colores suaves, como verdes y azules que reflejan su conexión con la naturaleza y su elegancia celestial. Mantendrán los elementos de oro y plata, de los árboles de Valinor. En los nuevos episodios veremos otras armaduras, llenas de detalles. “En las partes de metal, por ejemplo, tenemos plantas, flores y bordados; oro y plata. Está el rey Gil-Galad (Benjamin Walker), con un vestuario en oro que refleja su liderazgo; Galadriel (Morfydd Clark) tiene mucha plata y Elrond (Robert Aramayo) también. La elaboración fue muy muy interesante, es todo continuidad y desarrollo a un nivel más dinámico”, precisa Luca.



Orcos: Se caracterizan por usar telas rústicas y duras, como lino y algodón en tonos oscuros, como marrones y negros, mostrando así su brutalidad y naturaleza salvaje.

Numenóreanos: Los vestuarios de esta poderosa cultura son lujosos y elaborados, con bordados ricos y colores primarios brillantes, evocando una imagen de poder y riqueza comparable a la Atlántida en su apogeo. Como ejemplo, a la reina Míriel (Cynthia Addai-Robinson) le hicieron un vestido blanco que requirió de mucho detalle para los bordados, las piedras preciosas y las perlas.

Southlanders: En contraste con los Numenóreanos, su vestimenta es más humilde y práctica, reflejando su vida de trabajo y lucha. Bronwyn (Nazanin Boniadi) y Theo (Tyroe Muhafidin) son parte de este pueblo.

Stoors: En esta nueva cultura veremos que sus vestuarios incluyen mucho macramé y bordados, reflejando su habilidad como tejedores.

EL TRABAJO CON LOS ACTORES

Luca remarca que es fundamental trabajar con los actores para



asegurar que los vestuarios no solo se vean bien, sino que resulten funcionales durante las escenas de acción y les permitan libertad de movimiento. “Es uno de los aspectos más importantes de mi quehacer profesional. Hay muchos elementos en un vestuario, y si a los actores no les gusta, no hay manera de continuar con esa pieza. Es muy importante establecer una conversación con el intérprete”, apunta.

Además, los vestuarios también deben ser aprobados por un gran número de personas: “Deben verlos los productores, los creativos, los directores y también los actores. Este trabajo es como una danza: cuando hacemos las pruebas de vestuario se vuelve un pequeño baile para asegurarnos que todo el mundo esté contento. Parte importante de mi



labor es saber cómo manejar las diferentes personalidades, que no siempre es fácil”, agrega.

UN TRABAJO DE EQUIPO

Sin la habilidad y talento de sus colaboradores, los llamativos vestuarios de *Los Anillos del Poder* no serían posibles, por lo que Luca enfatiza que el diseño de vestuario es un gran trabajo de equipo. “Hablamos de artesanos, de personas con capacidades y talentos indescriptibles. Sin ellos, yo no habría podido hacer absolutamente nada. Ahora me presento como quien hace las entrevistas, pero es un trabajo de miles de personas con mucho talento”, concluye.



Técnicas y materiales

La creación de los vestuarios en *Los Anillos del Poder* combina técnicas tradicionales con tecnologías modernas.

Técnicas tradicionales

Incluyen bordados a mano, trabajo en macramé y materiales como lino y algodón rústico.

Tecnología moderna

El uso del estampado e impresión 3D les permitió crear muestras en tamaños diferentes, asegurando que los vestuarios sean proporcionales y detallados.

Por ejemplo...

Los orcos, tendrán armaduras basadas en huesos de animales, tanto prehistóricos como actuales.

Lucien Laviscount

> **está llamando...**

A pesar de los rumores de que Alfie se iba a despedir, el actor oficialmente regresó para la cuarta temporada de *Emily in Paris*. Para celebrar el estreno de la segunda parte nos contó todo, desde amuletos de la suerte hasta escapadas románticas de fin de semana.

POR: DUSTY BAXTER-WRIGHT



Cuál es tu comida reconfortante favorita?

Ahora estoy de vuelta en el norte y acabo de ir al *pub* de la esquina por un pay de queso y cebolla, ¡estaba muy bueno!

¿Qué aplicación usas más?

La de Notas. Escribo y también la uso para listas y cosas que necesito hacer. He comenzado a escribir algunos guiones... encuentro mucho más fácil escribir en mis notas que en algo más sofisticado.

¿Tienes un amuleto de la suerte?

He tenido amuletos de la suerte en ciertos momentos, pero cuando se pierden,

estoy feliz de dejarlos ir. No soy gran creyente de la suerte. Pienso que tenemos oportunidades que se nos presentan y lo que hacemos con ellas es lo que realmente importa.

¿Es mejor Londres o París para una escapada romántica de fin de semana?

París, sin duda. El fin de semana ideal sería tomar el tren (desde Londres) a Gare du Nord, dejar tus cosas en el hotel y luego salir a recorrer las calles. Hay un lugar llamado Café Charlot en Le Marais que es hermoso. Dar un paseo hasta el río Sena para ver el atardecer y las luces de la Torre Eiffel encendiéndose. Si no te has enamorado para entonces, simplemente no está destinado para ti.

"Si no te has enamorado después de un día en París, simplemente no está destinado para ti".

¿Cuándo te sientes más en casa?

Ahora vivo en Antigua, así que sin duda alguna es el olor, es una especie de mezcla entre calor y vegetación, y también el aroma del mar. Esa sensación del calor en tu piel.

¿Hay un grupo de WhatsApp de *Emily in Paris*?

Si hay uno, ¡no estoy en él! No, creo que existe uno, pero no tiene mucha actividad. Si vamos a salir una noche todos entramos y hacemos un plan. Y luego nadie sabe de nadie por un tiempo. Y luego volvemos a entrar y decimos: "¿A dónde vamos a cenar?".

¿Qué álbum no dejas de escuchar en este momento?

Estoy en una onda de *funky house* en este momento y también música *soulful house*, pero el último álbum que escuché fue *Garage Classics*... ¿conoces esa canción que dice: "I'll bring you flowers, in the pouring rain"?

Si pudieras estar en cualquier otro programa de Netflix, ¿cuál sería?

Vaya, ok... *The Gentlemen*; habría sido genial trabajar con el director, Guy Ritchie, y creo que Theo James y Kaya Scodelario son increíbles. Y *Ozark* me encantó, también *Narcos*.

¿Cuál de tus personajes crees que se parece más a ti?

Mis amigos tal vez dirían otra cosa, pero me gustaría pensar que me parezco más a Alfie. Aunque quizás soy un poco más bobo en la vida real.

La cuarta temporada de *Emily in Paris* (parte uno) se estrenó el 15 de agosto. La parte dos se estrena el 12 de septiembre.

style



Riding High

¿Flecos? Sí.
¿Chalecos? También.
¿Botas vaqueras?
La respuesta es obvia.

POR ANDREA SIERRA



Camisa, **American Eagle**.



Camisa, **Desigual**.



Chamarras, **Dan Cassab**.



Corset, **GANNI**.



Falda, **Urbanic**.



Pantalón, **Forte Forte en Farfetch**.



YEEHAW!

COWGIRL

La tendencia *western* no es nueva, pero sí duradera, encantadora y atemporal: *looks* funcionales y que se han convertido en moda que continúa inspirando. Para mantenerlo actualizado, intenta mezclar lo clásico con lo moderno, combina piezas vaqueras con tendencias actuales; por ejemplo, unos *jeans bootcut* con una *t-shirt* gráfica o botas vaqueras con vestido ligero.

Complementos

Los accesorios son estratégicos y versátiles, mantén la sencillez con ellos o, si prefieres, ve por todo el oeste norteamericano.



Sombrero, **Louis Vuitton**.



Lentes de sol, **ETRO**.



Bolso, **Bottega Veneta**.



Cinturón, **American Eagle**.

Zapatos

Nada dice "hola, vaquera" como unas botas. Intenta combinar piezas robustas con elementos delicados para lograr equilibrio.



Botas, **Louis Vuitton**.



Botines, **Saint Laurent**.



Botas, **Michael Kors**.



GET THE LOOK

From outer space

Deja volar tu imaginación con esta visión futurista *mega chic*...

Entre reina extraterrestre a tech lover, esta mezcla te llevará con la mejor actitud a cualquier planeta.



ELIGE
un conjunto
a juego: este
look es muy
fácil de llevar,
pero suma
muchos puntos
a la hora
de verte
estilizada.

Cherry bomb

Puedes quitarles lo extra con un toque más casual y perfecto para recorrer tus tiendas y cafés favoritos en tu fin de semana por la ciudad.
¿Alguién llamó a la siguiente *it girl*?

1. Camisa, **Zara**. 2. Aretes, **Tous**. 3. Collar, **Parfois**. 4. Lentes de sol, **Versace en Sunglass Hut**. 5. *Eau de parfum Q*, **Dolce & Gabbana**. 6. Anillo, **Side Job Jewelry**. 7. Anillo, **Aristocrazy**. 8. Bolsa, **Michael Kors**. 9. Pulsera, **Parfois**. 10. Brazaletes, **Tous**. 11. Mascada, **Bimba y Lola**. 12. *Short*, **Zara**.

¿CÓMO USAR?

Botas calcetín

Sinónimo de *fashion icon*, estas botas gritan estilo a los cuatro vientos, son elegantes pero no por ello les falta diversión... En definitiva, amor a primera vista.

POR ANDREA SIERRA



Botas,
**Bottega
Veneta**.



LAS FALDAS MIDI

son tus grandes aliadas para que estas botas saquen a relucir tu lado más femenino y sofisticado.

Lady belle

Combina tu elegancia natural con tu parte más *girly* dejando el aburrimiento de lado. Además, podrás pasar de la oficina a una cena con tu S.O. en un abrir y cerrar de ojos.

1. Collar, Swarovski. 2. Aretes, Moschino en Farfetch. 3. Lentes, Mó 1. 4. Blusa, H&M. 5. Falda, Massimo Dutti. 6. Pulsera, Suárez. 7. Bolsa, Longchamp. 8. Anillo, Pandora. 9. Mascara para pestañas, Mad Eyes de Guerlain. 10. Reloj, Tissot.



SI ELIGES
llevarlas con pantalón estrecho, intenta mostrar algo de piel entre este y el zapato, o bien, si es más amplio, llévalas por debajo.

Playful drop

Son delicadas, pero a la vez juguetonas y puedes combinarlas para cualquier ocasión. No tengas miedo de buscar algo atrevido para destacar y agrega un toque de alegría para un momento *ultra fun*.

1. T-shirt, Bershka. 2. Lentes de sol, COS. 3. Collar, Jenny Bird. 4. Aretes, Tous. 5. Anillos, SUOT STUDIO. 6. Eau de toilette Perfect, Marc Jacobs. 7. Brazaletes, Tous. 8. Pulsera, Fine as Fiction. 9. Llavero, Bershka. 10. Bolsa, Prada. 11. Pantalón, Urbanic.

DE LA PASARELA A TU CLÓSET

LIKE A BUBBLE

Considera esta tu *masterclass* de cómo verte fabulosa en un vestido abullonado.

POR ANDREA SIERRA

1. CAMBIO DE FOCO

Este dobladillo de globo o burbuja no siempre ha tenido la mejor reputación, pero ha vuelto al radar (gracias, *balletcore*). Con una vibra de *glamour preppy*, ahora regresa más femenino y refinado que nunca. Desde vacaciones hasta una gala, tú decides a dónde llevarlo.

2. SIN PLANEARLO

Livianos y sofisticados, los vestidos y faldas con volumen son muy sencillos de llevar porque hacen casi todo el trabajo por sí solos y requieren poco esfuerzo para destacar, por lo que quizá sea de las mejores tendencias de la temporada.



LOOK: COPERNI WOMENSWEAR, FALL-WINTER 2024/2025; GETTY IMAGES.



© @harpersbazaarmx

© @harpersbazaarmx

© /harpersbazaaren español

Harper's
BAZAAR
EN ESPAÑOL

www.harpersbazaar.mx

Glam news

El otoño está a la vuelta de la esquina y estas son las noticias que necesitas saber sí o sí para la nueva temporada.



Transitional dressing

hm.com

Con el fin del verano en mente, H&M Studio llega con una minicápsula preotoño, compuesta de cinco looks clave para transicionar del verano hacia el otoño. Las piezas están pensadas para ser funcionales y llevarse tanto en el día como en la noche, en materiales como *denim*, cuero, lino y algodón. "Esta cápsula fue creada para el periodo entre el final del verano y el comienzo del otoño, cuando regresas de vacaciones y quieres reintegrarte a la vida urbana con un nuevo look que aún se sienta relajado, versátil y fácil de llevar", dice Ann-Sofie Johansson, jefa de diseño de ropa femenina y asesora creativa de H&M.



Peinados perfectos con este 3-en-1

sephora.com.mx

Si eres de las que les gusta variar sus peinados, esta herramienta es para ti. Hablamos del *Drybar Reserve 3-In-1 Interchangeable Blow-Dryer*, que tiene tres accesorios intercambiables que te permitirán lograr una infinidad de looks. El primero es el accesorio concentrador, que ofrece flujo de aire de presión para secar el pelo rápidamente. Después está el cepillo ovalado, que te permitirá lograr volumen y suavidad con un acabado brillante y, por último, el cepillo de paleta, que crea un look recto y pulido. ¿Así, o más práctico?

El futuro de los acondicionadores

kokoro.mx

Adiós a la idea de que estos productos no son buenos para tu pelo, pues K18 llegó a revolucionar el mundo del cuidado capilar con *Damage Shield Protective Conditioner*. La idea de este acondicionador es que va más allá de solo dejar tu pelo "bonito", sino que busca repararlo de adentro hacia afuera para hacerlo más fuerte, creando una capa en cada hebra para protegerlo contra el daño diario y ayudando a mejorar tanto la suavidad como el brillo.





Into the Woods

jomalone.com.mx

La colección *Cologne Intense* de Jo Malone London recibe a un nuevo integrante este mes: *Hinoki & Cedarwood Cologne Intense*, una fragancia que fusiona notas aromáticas limpias e intensidad amaderada con hinoki y madera de cedro, dando como resultado un aroma fresco y singular. Se trata de una fragancia para quien quiere distinguirse por su aroma a donde quiera que vaya.

Abrazar la dualidad

hugoboss.com

HUGO se unió a la marca de *streetwear* Les Benjamins, con sede en Estambul, para lanzar una colección que explora la conexión entre Oriente y Occidente. HUGO x Les Benjamins busca combinar la estética oriental atrevida y ecléctica con el ambiente moderno de la sastrería de HUGO en una cápsula de 18 piezas con *looks* urbanos y accesorios para hombres, mujeres y géneros neutros. La iconografía es recurrente en la colección, representando una historia de amor, unidad y confianza con detalles de rosas bordadas (entre otros), representando el amor que conecta familias y parejas a pesar de las distancias.



Siempre mate

benefitcosmetics.com

Si hay una marca experta en poros es Benefit, y gracias a su línea *Porefessional* lo dominamos. La gran noticia es que esa familia acaba de crecer con dos nuevos productos que sin duda serán la salvación para nosotras. Hablamos del primer y último paso de tu maquillaje con el *Matte Primer* y el *Power Powder*, que no solo difuminarán la apariencia de tus poros, sino que harán que tu maquillaje se mantenga perfecto todo el día. Suena bien, ¿no?



Despídete de la piel oleosa y dile hola a un futuro brillantemente mate.

Ícono reinventado

givenchybeauty.com

Tal vez ya conozcas *Prisme Libre 4-Color Loose Powder*, el polvo fijador por excelencia de Givenchy Beauty, del que en 2022 se vendía uno cada cinco segundos alrededor del mundo. Pues ahora, este producto de culto se reinventa con una fórmula de nueva generación que garantiza un acabado mate luminoso durante 24 horas y un efecto difuminador y fijador durante 12 gracias a que su fórmula integra *Prismatic Light™ Technology*, que reúne polvos *soft focus* y partículas nacaradas reflectoras de luz, lo cual ayuda a difuminar las irregularidades de la piel y acentuar su luminosidad natural durante horas. Te encantará la textura que deja en la piel, pues la nueva fórmula es aún más ligera que la original.



TRANSICIONA AL OTOÑO CON ESTILO

Conforme se acerca el cambio de temporada vemos la llegada de nuevas tendencias. Entre ellas, notamos que el *denim* se mantiene, empiezan mucho los tonos azul cielo y no podemos dejar pasar la oportunidad de crear algunos *looks* con Marian Krawstor. Otoño, estamos listas.

STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA

FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA





Chamarra, jeans
y body, **Urbanic**.
Joyería, **Pomellato**.
Zapatos, **H&M**.



Vestido, **Longchamp**.
Joyería, **Pomellato**.
Zapatos, **Dolce & Gabbana** en **Farfetch**.

Blusa, falda y joyería,
H&M Studio.
Zapatos, H&M.





Total look y
lentes, COS.



Vestido y
guantes, **Urbanic**.
Joyería, **Pomellato**.
Zapatos, **H&M**.

Makeup:
**Tatiana Franco para
Givenchy Beauty.**
Pelo:
**Simri Abner Hernández
para Monday Haircare.**
Asistente de peinado:
Gabriel Alfonso Linares.

Presentando: el A a la Z de la colección de relojes

¡Sí! Tenemos una guía paso a paso para que sepas exactamente en qué debes "fijarte" cuando se trata de esta categoría de accesorios tan codiciada.

POR NIRJA DUTT



A

APPRECIATION VALUE

Cuando se trata de comprar activos, a menudo se asume que algo caro será la mejor opción. Los relojes, curiosamente, no funcionan de la misma manera... se basan en mucho más que el precio del boleto. Mantén tus ojos abiertos para relojes que tienden a tener un valor de "romper el estigma".

BELLEZA

Piensa en el amor a primera vista: es una emoción maravillosa basada puramente en el instinto. Ese debería ser el primer motor para comprar un reloj: ¿cómo se siente en la muñeca y qué te atrajo de él en primer lugar?



B



C

COMPLICACIÓN

En pocas palabras, una complicación es una característica adicional que va más allá de decir la hora. Mientras que la mayoría giran en torno a la mejora de la precisión, medir el tiempo con intención o indicar la hora en otras zonas horarias, también hay aspectos adicionales, como una fase lunar que muestra el día, la fecha y más. A simple vista parecen simples, pero se trata de crear un dispositivo mecánico para hacerlo con poca o ninguna intervención, lo que los vuelve codiciados. Tomemos por ejemplo el calendario eterno de IWC, que asegura que no tendrás que restablecerlo durante 45 millones de años.



D



DIAL

Puedes amar la marca y adorar la pulsera, pero si no estás obsesionada con la esfera, no lo estás haciendo bien. El tamaño, la forma, la apariencia y la sensación de la esfera deben ser los mayores contribuyentes a tu decisión.

A. Reloj Tortue, Cartier. B. Reine de Naples 8918, Breguet. C. (I) Duometre Chronograph Moon, Jaeger-LeCoultre. (D) Portugieser Eternal Calendar, IWC. D. (I) Relojes Chopard Imperiale. (D) Lady Arpels Brise d'Été, Van Cleef & Arpels. E. Manero Tourbillon Double Peripheral, Carl F Bucherer. F. (I) Arceau Chorus Stellarum, Hermès. (D) Boy-Friend Skeleton Pink Edition, Chanel. G. Pioneer Centre Seconds Concept Citrus Green, H.Moser & Cie. H. Bioceramic MoonSwatch Mission To The MoonPhase, Swatch X Omega. I. Portugieser Automatic 40, IWC. J. Grand Lady Kalla, Vacheron Constantin. K. Tangente 38 Date Flamingo Pink, Nomos Glassühnte.



E

EXCLUSIVIDAD

Piensa en ediciones especiales y limitadas, pero más importante aún, elige aquellos relojes que están guiados por historias.

F

FASHION WATCHES

No te dejes engañar por la declaración general de que los relojes de moda no valen la pena. Tras una inspección más detallada verás que marcas como Chanel, Gucci y Hermès, entre otras, están creando relojes de vanguardia que son fieles a su valor de marca y más allá.



G

GENDERLESS

Ya sean grandes y gruesos o pequeños y delgados, incrustados con gemas o hechos de carbono, nunca dejes que la categorización de la marca defina tu elección. Cada reloj es para todos... es una cuestión de estilo personal, no de género.



H

HYPE

Las participaciones de celebridades y colaboraciones siempre son emocionantes, pero que eso no defina tu elección. Tras una inspección más detallada verás que hay un reloj de la misma marca similar al visto que tal vez sea más adecuado para ti.

INFORMACIÓN

Mientras que la prensa y las personas influyentes siempre son geniales para reseñas de relojes, no tengas miedo de explorar los sectores editoriales de varias marcas de relojes, incluidas Rolex, IWC y Longines, entre otras. Bulgari incluso ha desarrollado una aplicación que lleva a los clientes a través de su universo completo y lo que sucede detrás de escena.

I



JOYAS

Una gran manera de combinar dos obsesiones complementarias son los relojes joya... ya sea un bisel deslumbrante o una pulsera completamente nevada, hay uno para todos. ¡Además, pasa del día a la noche sin problemas!

J



K

KEEPING UP WITH TRENDS

Mientras que esto es perfecto para cuando estás más avanzada en tu viaje de coleccionista, si comienzas, "relojes de tendencia" no es el camino a seguir, a menos que de verdad coincidan con tu estilo personal.

LANDMARK

¿Un cumpleaños importante? ¿Un aniversario? ¿Un ascenso? ¿El trabajo de tus sueños? Las posibilidades son infinitas y, sí, cada una es perfecta para coincidir con un reloj, de preferencia grabado en la parte posterior. PD: la mayoría de las marcas ofrecen este servicio, todo lo que tienes que hacer es preguntar.



M

MATERIALMANIA

Hay una serie de nuevos materiales que han infiltrado el mercado, incluyendo carbono, titanio, cerámica, zafiro... ¡la lista continúa! Si el oro clásico y el acero inoxidable no son tu mayor interés, da el paso y ve más allá.

THE 'NO' LIST

- Nunca te conformes con ningún precio que no sea el precio de venta al público estándar.
- Si estás comprando una pieza de segunda mano, elige una que tenga la caja y todos los papeles.
- ¡Ser impulsiva!



OPCIÓN B

Seamos realistas: no todos los relojes están disponibles todo el tiempo, y está bien. Mientras que en su mayoría puedes manifestarlos en una lista de espera, si necesitas comprar de inmediato siempre ten una opción B, una que encarne casi todo lo que amas... solo que de otra marca.



O

P

PATINA

El desgaste suave de un reloj que se produce con el tiempo se conoce como patina. A menudo hace que el valor de los relojes aumente. La regla de oro a seguir: nunca hagas que pulan tu reloj.



L. Classics Elegance Luna, Frederique Constant
M. Submersible QuarantaQuattro Luna Rossa Ti-Ceramitech™, Panerai. N. Certified Pre-Owned Explorer, Rolex. O. Mini DolceVita, Longines.
P. Speedmaster Chronoscope, Omega. Q. Reloj analógico de cuarzo con dial rosa de 3 manecillas para mujer, Timex. R. True Square Automatic Open Heart, Rado. S. Black Bay 58 GMT, Tudor.
T. 5164G-Aquanaut, Patek Philippe. U. Big Bang E GEN3 UEFA Euro 2024™, Hublot. V. Reloj anillo de oro amarillo y citrino (circa 1955 de la subasta de Sotheby's en abril de 2024), Jaeger-LeCoultre. W. Oyster Perpetual Deepsea 136668LB en oro amarillo de 18k, Rolex. X. Openworked Tourbillon Ultra-Violet, Speake-Marin. Y. Secret Lion Cuff, Chanel. Z. True Square Automatic Skeleton, Rado.



QUARTZ VS MECHANICAL

En pocas palabras, un reloj de cuarzo es uno que funciona con baterías, mientras que uno mecánico da cuerda al reloj con el movimiento de tu muñeca. Ambos tienen sus pros y contras... haz una elección basada en tu uso.

Q

R

RETAILERS VS BRAND STORES

Recuerda siempre que la mayoría de los revendedores son vendedores autorizados por las marcas, así que comprarles es seguro. Esta información siempre está en el sitio web de la marca en la pestaña de "localizador de tiendas". Una vez que tengas la información, elige un punto de venta en consecuencia.





S

SPORT WATCH

Casi todas las marcas crean "relojes herramienta", inspirados o diseñados para un deporte específico. Hoy en día estos se han vuelto más codiciados por su estilo y son perfectos para cualquier ocasión... de hecho, ahora son marcadores de pasión.

TIMELESSNESS

Si estás al borde de comprar tu primer reloj, no tengas miedo de un clásico: han sido populares durante décadas por una razón.



T



U

UTILITY

Dejemos algo claro: si te pregunto la hora, mirarás tu teléfono, no tu muñeca. Los relojes ya no son un artículo de utilidad, sino una novedad. A menos que uses uno digital, ese es un universo completamente diferente.

V

VINTAGE

Si tu presupuesto lo permite, los relojes *vintage* son ideales para destacarte. También vienen con una historia, lo cual siempre es una ventaja. Puntos extra si pasó de generación en generación.



W

WEIGHT OF THE WATCH

Aunque la mayoría están diseñados para ser cómodos y ligeros, otros se enorgullecen de su tonelaje. Por eso es clave probarse un reloj antes de comprarlo y saber si estás cómoda con el peso en tu muñeca.

X

X-FACTOR

El más importante de todos: compra un reloj que vayas a usar. Esto viene con una fuerte dosis de valor de factor X: puede que no sea lógico y solo sea instinto... y está bien.



Y

YES TO...

- Comprender cada aspecto de tu reloj de lista de deseos.
- Hacer preguntas sin miedo.
- Comprar un reloj de cuarzo no es un crimen, a veces es más práctico que uno mecánico.



Z

ZEST TO BUY

Considera esta advertencia: una vez que te enamoras de los relojes, querrás seguir coleccionándolos.

La
Onda
de
Verano



del pastel

TikTok está de acuerdo: el rojo cereza es *el* color del año y pasaremos cada momento posible usándolo.

De la *Golden Hour* al amanecer, estaremos sacando los vestidos inspirados en emojis, lencería asomándose y bolsas esculturales dignas de derroche, todo en tonos cereza vólteame-a-ver. Nos vemos en la pista de baile...

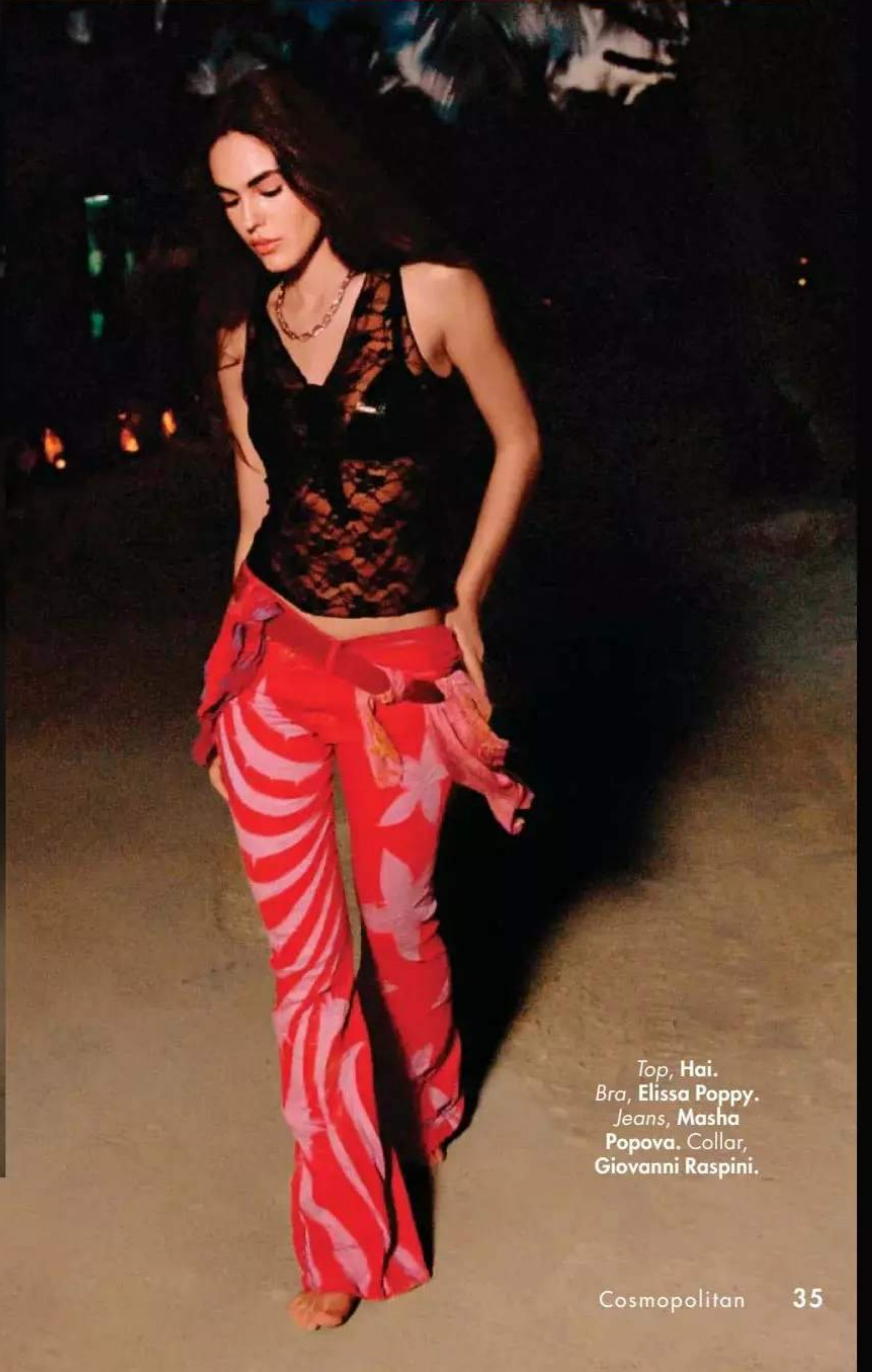
FOTOS: ROSALINE SHAHNAVAZ
EDITORIA DE MODA: MADDY ALFORD



Vestido, **Sudietuz.**
Aretes, **Pearl**
Octopussy.

Top, Amor Mia.
Falda, H&M Studio
Resort. Lentes de
sol, Ferragamo
en Marchon.
Choker, Omè.

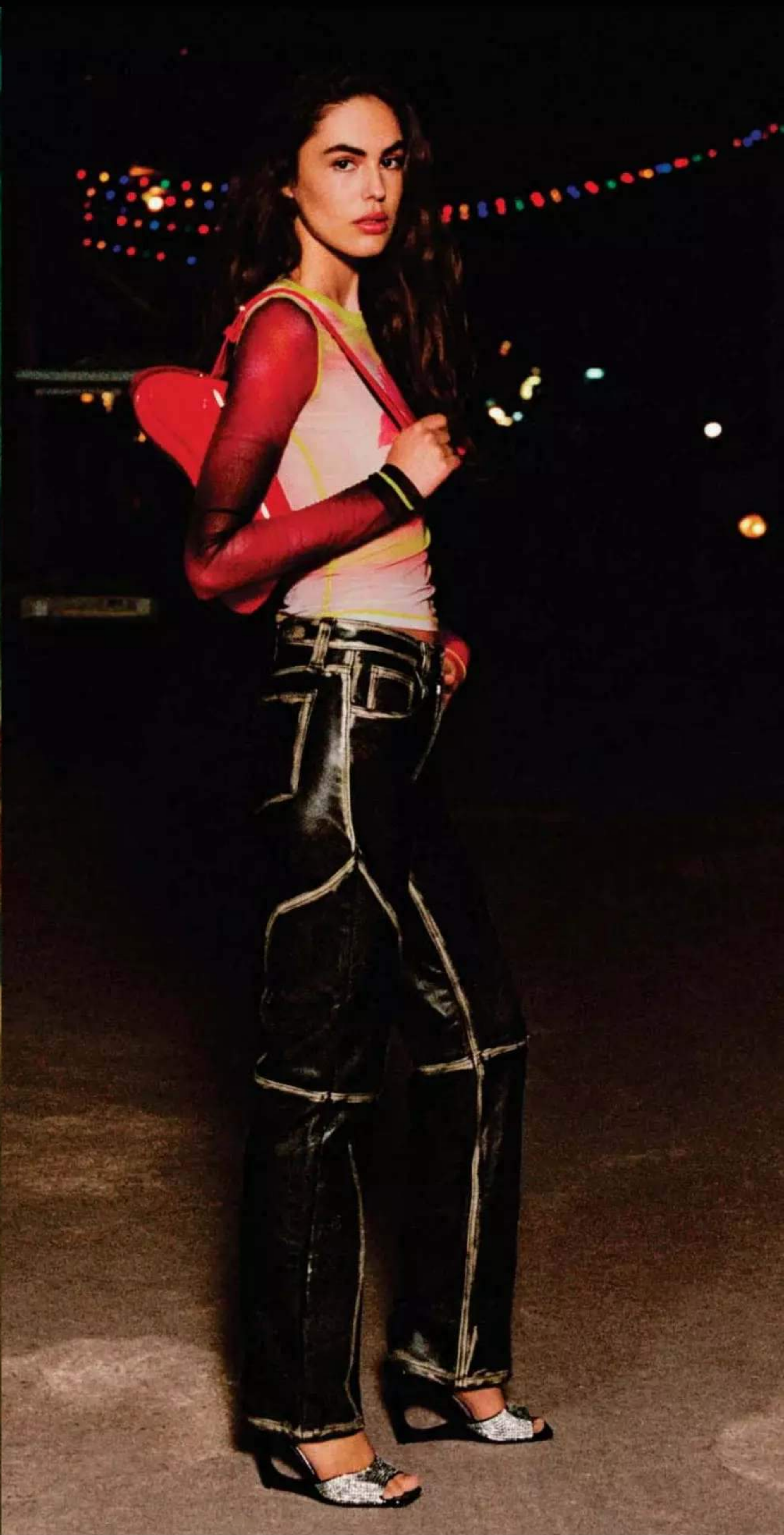




Top, Hai.
Bra, Elissa Poppy.
Jeans, Masha
Popova. Collar,
Giovanni Raspini.



Top, Fiorucci.
Falda, Daily Paper.
Bolso, Clio Peppiatt.



Top, Diesel en Revolve.
Jeans, Mimchik. Bolso, Diesel
en Zalando. Anillo, Pandora.
Zapatos, Les Petits Joueurs.



Chamarra, **Coach**.
Vestido, **Clio Peppiatt**.
Bra, **Zhilyova**. Calzón,
Elissa Poppy. Collar,
Pond London.



Top, Haikure.
Falda, Pinko.
Collar, Ninfa.
Bolsa, Hai.
Tennis, Adidas.

Modelo:
Ainhua Larretxi @ The
Industry New York

Makeup y pelo:
Rachel Singer-Clark
@ The Only Agency
usando maquillaje
Chanel Summer 2024
Jardin Imaginaire y No.1
de Chanel Eye Serum

Producción y casting:
Sophie Leen

Asistente de foto:
Jem Rigby

Asistente de moda:
Courtney Smith

Global Editorial and
Brand Director:
Chloe O'Brien

Locación:
Ser Casasandra Holistic
Home, Isla Holbox.

Con agradecimiento a
British Airways.

glow

ICE ICE BABY

Aplica gradualmente la "escarcha". Intenta concentrarte en el centro del párpado y crea degradados sutiles en lugar de texturas gruesas.

BEAUTY LOOK

Frosted

Las sombras de ojos escarchadas, que a todas nos causaron furor en los 90 y 2000, regresan con fuerza. Desde agregar brillo a las esquinas internas de los ojos hasta una capa completa de sombra en diferentes tonos como rosa, verde, perla o azul, le darán un *upgrade* inmediato a tu *look*.

POR ANDREA SIERRA

FOTO: GETTY IMAGES.

Al carrito



Base de maquillaje, *Flawless Lumiere Radiance Perfecting* de Laura Mercier.



Bronceador facial, *Chocolate Soleil* de Too Faced.

Delineador, *That's My Line* de Dolce & Gabbana.



Lip Comfort Oil, Clarins.



Minipaleta de sombras para ojos de *Natasha Denona* en Sephora.



Paleta de sombras para ojos de *Urban Decay, Naked Metal Mania*.



Primer para ojos, MAC.



Miradas seductoras

FOTOS:
GERMÁN NÁJERA +
IVÁN FLORES

Deja que esta temporada tus ojos hablen por ti con *looks* que lleven toda la atención a tu mirada e impacten a primera vista. Desde cafés más neutros a colores y delineados llamativos, Camila Valero los lleva, mostrando que las sombras y delineados son los aliados ideales para que tus ojos transmitan su mensaje.

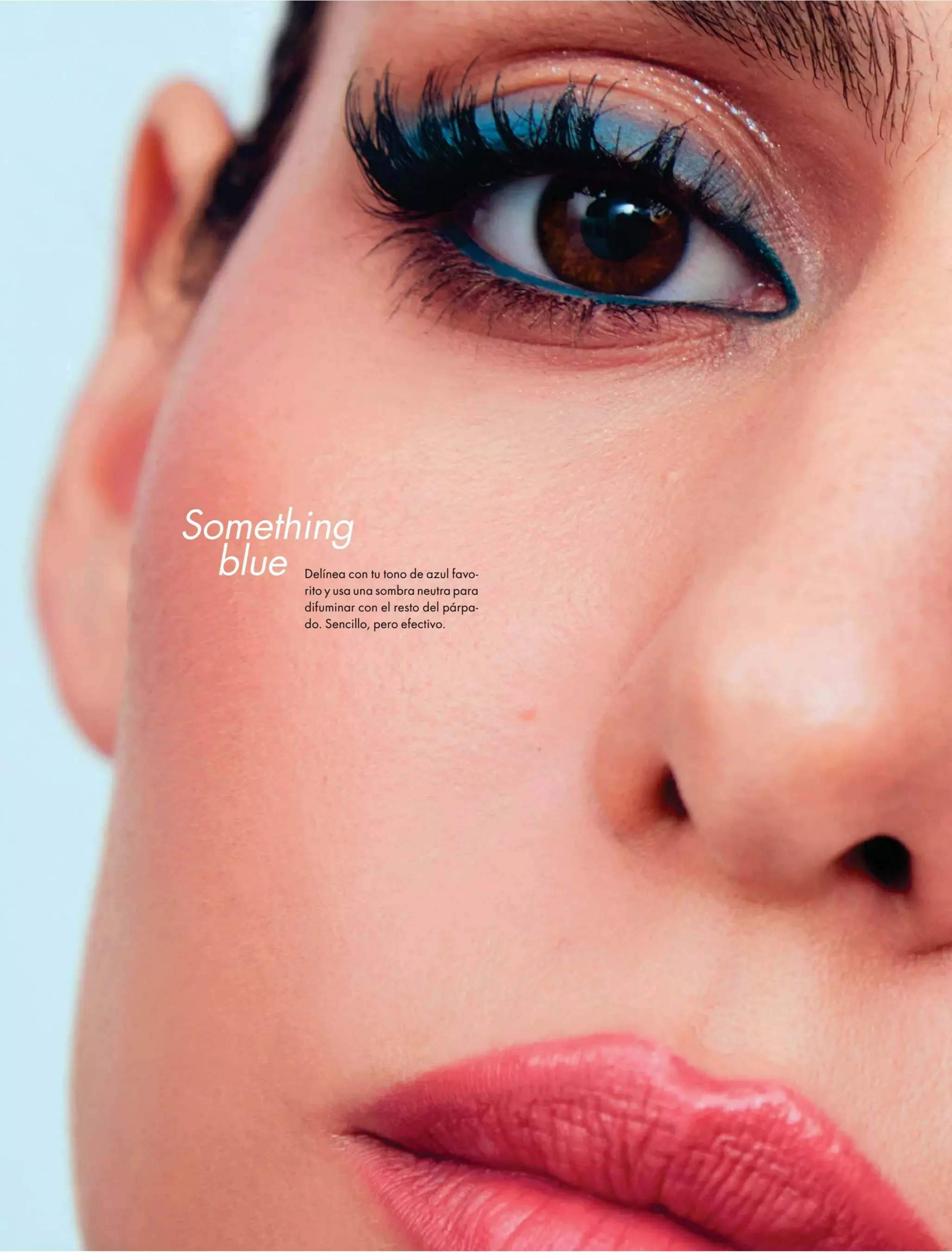
Cálido
otoño

Los naranjas y cafés son básicos este otoño. La clave está en hacer el *layering* correcto de los tonos para lograr un *look* más dramático.



Barely there

Un maquillaje sutil, pero que dé profundidad a tu mirada, es la apuesta perfecta para esos días en que quieres verte arreglada sin parecer que te esforzaste demasiado.

A close-up, high-resolution photograph of a woman's face, focusing on her eyes and lips. She has light skin and is looking directly at the camera. Her eyes are heavily lined with a vibrant blue eyeliner, and her eyelashes are coated in dark mascara. Her lips are painted with a glossy, bright red lipstick. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Something blue

Delinea con tu tono de azul favorito y usa una sombra neutra para difuminar con el resto del párpado. Sencillo, pero efectivo.



Trabajo de precisión

Taylor Swift lo dijo: *"Draw the cat eye, sharp enough to kill a man"*, y sí... este delineado puede ser lo más dramático y *glam*, ideal para esas noches largas en que deseas impresionar.

El momento del rosa

Combinar tus sombras y tu *lipstick* ayuda a lograr un *look* más unificado y puntos *glam* extra si intentas un labio ligeramente metalizado.



Makeup:
Israel Quiroz
para Sisley
Pelo:
Carlos Arriola para
Hair Rituel by Sisley
Asistente de foto:
Gerardo Díaz

wellness

Instinto intestinal: **Cómo nos volvimos locas por el microbioma**

¿Alguien quiere una gran dosis de bacterias colonizadoras? ¿Solo nosotras?

POR HARRIET HALL

Había señales: el refrigerador comunal en el retiro de yoga, lleno de botellas de probióticos. El anuncio de comida para perros que prometía mejorar el microbioma de tu cachorro. La conversación en la cena de Año Nuevo que giró en torno a los remedios para la hinchazón. La plática sobre el intestino había entrado en la conversación. ¿Es esto simplemente a donde las conversaciones van a morir cuando llegas a los 30 o está pasando algo más?

En los últimos años nos hemos obsesionado con nuestro sueño, nuestros conteos de pasos, hemos añadido diversas mezclas de supuestos polvos saludables a nuestras bebidas y, ahora, enfocamos nuestra atención en nuestros estómagos. Llámalo "instinto intestinal" si quieres, pero hablar de las funciones corporales una vez tabú ha emergido de las entrañas de la sociedad para tomar el centro del escenario. Desde enero de 2019, los datos de búsqueda de Google muestran un aumento del 370% en personas que buscan consejos sobre la salud intestinal, y en TikTok hay más de 925 mil publicaciones que abordan trucos y consejos para mejorar tu interior. GutTok ofrece ideas desde lo más dudoso (beber aceite de oliva) hasta los más expertos. A principios de año, las búsquedas de "gut shot" en el sitio web de Ocado aumentaron un 734%, y cuando encuestamos a nuestras lectoras*, el 88% de ustedes dijo que les importaba su salud intestinal, con 43% evitando ciertos alimentos por esta razón y 26% tomando probióticos para mejorarla. La conclusión: *le shit, c'est chic*.

Y gracias a Dios, porque nuestros estómagos se encuentran en un estado algo lamentable. En una encuesta de 2021 de más de 73 mil adultos, el 40% informó trastornos gastrointestinales (GI), desde hinchazón hasta estreñimiento. Solo en el Reino Unido, se estima que 13 millones de personas sufren de síndrome del intestino irritable (SII) según el NHS, con una de cada 123 personas diagnosticadas con alguna forma de enfermedad inflamatoria intestinal (EII), como Crohn o colitis ulcerosa. Los expertos médicos no están seguros de por qué ocurre, pero entre los factores clave que pueden contribuir al malestar intestinal están la genética, una

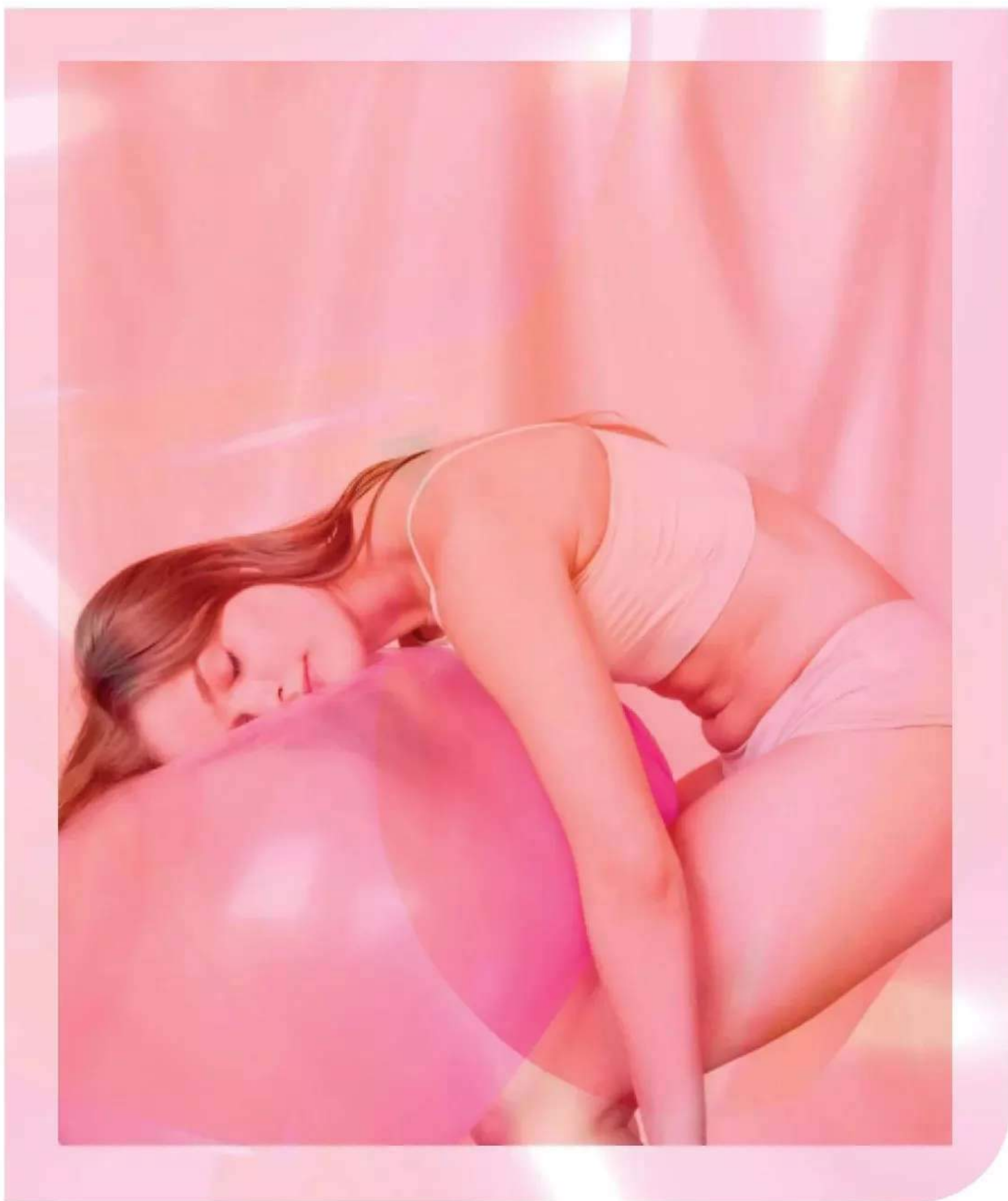
dieta pobre, la falta de ejercicio y el estrés. Mientras tanto, las conversaciones sobre los riesgos para la salud de los alimentos ultraprocesados han surgido en los últimos años con datos que sugieren que, en el Reino Unido, representan al menos la mitad de la dieta de los habitantes.

Naturalmente, el Gran Bienestar está listo para liberarnos del mal, con numerosos productos que prometen deshincharnos y hacernos tan regulares como un metrónomo. Parece casi imposible caminar por un supermercado hoy en día sin que nos ofrezcan algún tipo de beneficio intestinal. Entre los muchos anuncios y comunicados de prensa hay productos que prometen mejorar no solo tu digestión, sino también la piel, salud mental e incluso los niveles de pH vaginal... a través de tus intestinos. Y aunque hay evidencia creciente que sugiere que el poder del eje intestino-cerebro sería una ruta no explotada para el apoyo de la salud mental,

¿los otros dos? Bueno, el jurado aún no se ha pronunciado. De cualquier manera, nuestra obsesión con la salud ha impulsado la economía global del bienestar a crecer hasta 5.6 trillones de dólares, según datos de 2022*, con la salud intestinal representando una parte nada insignificante de ello. Se esperaba que el mercado mundial de suplementos para la salud intestinal alcanzara los 12,305 millones de dólares para fines de 2023, conforme los consumidores se vuelven cada vez más conscientes del impacto del intestino en la salud general. Entonces, ¿se trata solo del dinero o realmente disparar, tragar y macerar "bacterias buenas" y productos "amigables con el intestino" es la bala de plata que curará nuestros interiores de una vez por todas?

El vientre de la bestia

Chris Probert, profesor de gastroenterología en la Universidad de Liverpool, atribuye en



parte nuestro renovado interés en la salud intestinal a la concienciación post-Covid sobre la salud. “Si tienes diarrea y trabajas desde casa, nadie se da cuenta. Pero si te pones a trabajar en la oficina, esos síntomas se vuelven más molestos. También has tenido la oportunidad de darte cuenta de que algo no está bien en ti”. Ve la mayor noción social sobre la salud intestinal como algo positivo, ya que está trabajando para deshacerse de los tabúes anteriores sobre problemas comunes. “Se ha vuelto muy aceptable hablar sobre la vida con problemas intestinales y las personas están destigmatizando cosas como las bolsas de colostomía. Ha sido útil”, dice. Pero más allá de estos dos factores, el aumento

Lo que dicen los expertos

“Microbioma intestinal,” palabras antes reservadas para la comunidad científica, han llegado a la plática cotidiana relacionada con el intestino. Describen el ecosistema de trillones de bacterias, hongos y virus que viven felizmente en nuestro intestino grueso. “Las bacterias dentro de ti afectan todo: tu sistema inmunológico y tu estado de ánimo. Y, curiosamente, si estás de mal humor, tus bacterias intestinales pueden cambiar”, dice el profesor Whorwell. En pacientes con SII y EII, ese delicado ecosistema se ha visto perturbado y es lo que las empresas de bienestar prometen arreglar para nosotros. Pero ¿en realidad pueden? En esencia, explica Whorwell, el microbioma

“Las bacterias dentro de ti afectan todo: tu sistema inmunológico y tu estado de ánimo. Y, curiosamente, si estás de mal humor, tus bacterias intestinales pueden cambiar”.

de nuestra conciencia colónica se debe en gran medida al ritmo exponencial de los avances científicos que nos ayudan a comprender mejor el intestino y el papel que juega en nuestra salud en general. “Tenemos muchas herramientas de laboratorio a nuestra disposición que nos permiten generar datos mucho más fácil,” explica el profesor Probert. “Puedo hacer más experimentos por la misma cantidad de dinero ahora que hace años”.

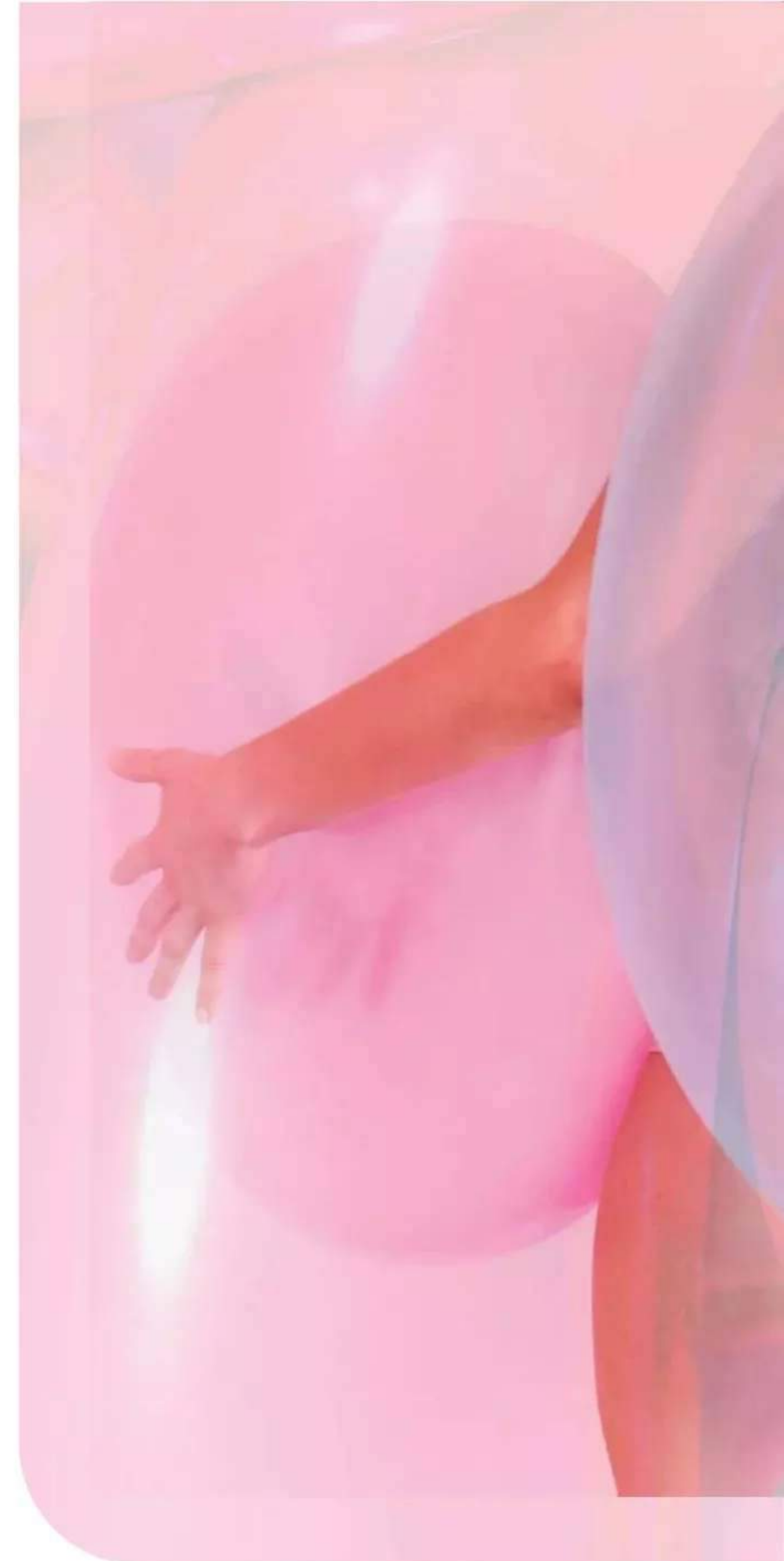
Aunque parece que la ciencia se está moviendo más rápido que los científicos. Pese a que el acceso a nuevos datos es vital, la complejidad del intestino solo significa que tener más información sobre el órgano no es necesariamente suficiente para hacer algo al respecto. “El problema,” detalla Peter Whorwell, gastroenterólogo consultor en la Universidad de Manchester, “es que no sabemos qué es ‘normal’, por lo que cuando los pacientes aparecen con su análisis de heces no puedo ayudarlos”. El profesor Whorwell se refiere a la gran cantidad de empresas privadas que ofrecen analizar tu microbioma si les envías una muestra fecal por correo. “Es legítimo, te dice todas las bacterias que tienes en ti, pero no podemos decir qué significa: el interés público ha superado a la ciencia. Y ese es el problema. Los datos no tienen sentido”, admite.

de cada persona es individual, por lo que un conjunto de resultados solo puede decirte qué bacterias existen dentro de ti, pero no si son buenas o malas.

Cualquiera que haya estado presente desde los primeros días de Yakult y Activia recordará el auge de la conversación sobre las “bacterias buenas” y, desde entonces, lanzar una carga de cultivos vivos en tu sistema se ha convertido en algo de rigor para los abogados de la salud. En los últimos años esto se ha traducido en probióticos, bacterias que “confieren un beneficio para la salud al huésped,” amplía Whorwell. Pero ¿todos necesitamos tomar un *shot* intestinal antes del desayuno? Y, si es así, ¿por dónde empezar cuando se trata de seleccionar uno en un mercado tan saturado? En ello, los expertos están divididos. Para que un probiótico llegue intacto a tu intestino, revela el profesor Probert, debe superar varios obstáculos, incluyendo altos niveles de acidez en tu estómago. Si logran llegar al intestino grueso se unirán a una “gran comunidad de bacterias que viven en ti y estás tomando este pequeño trago de algo y esperando cambiar toda la estructura de esa comunidad. En realidad, la mayoría de las veces, es como una gota en el océano”. A pesar de mis propias protestas de que mi probiótico diario ha mejorado mi propia EII, comenta: “Aunque hay algunos pacientes

que juran por ellos y hay un pequeño porcentaje que son verdaderos respondedores, hay una posibilidad de que sea un placebo”. Se mantiene firme: “No hay buena evidencia de que ningún probiótico en particular sea uniformemente útil”.

Por su parte, Whorwell es algo más optimista sobre su validez, subrayando que, aunque “todavía es un caso de prueba y error, hay cierta evidencia que sugiere que los probióticos son buenos para tu sistema inmunológico.” Y, en efecto, la investigación ha mostrado una respuesta prometedora a los probióticos en pacientes con SII y EII y que los probióticos tienen el potencial de promover un sistema inmunológico saludable (hasta el 70% de nuestro sistema inmunológico se localiza en nuestro intestino). El profesor Whorwell recomienda que los pacientes ingieran un probiótico durante y después del uso de antibióticos (lo que él apunta como “verter lejía en tu microbioma”). Ha trabajado con varias marcas y no respaldará una en particular, pero cual-





¿Dificultades para
digerir los pros y
contras de la salud
intestinal?

quiera que esté interesado debe seleccionar una, tomarla entre cuatro y seis semanas y, si no has notado ningún cambio, probar otra. Incluso si no funcionan, puedes quedarte sin dinero, aunque “lo bueno es que no hacen daño. Son tan seguros como las casas,” dice.

Para quienes deseen probar un probiótico, los expertos coinciden en que debe ofrecer una mezcla de varias cepas de bacterias que, idealmente, estén vivas al consumirlas. Además, busca uno que haya tenido un estudio de control sobre su tolerabilidad y la supervivencia de las bacterias.

La variedad es el condimento

Entonces, ¿cómo se ve una buena salud intestinal? “Lo que llamamos ‘normal’ es ir al baño entre cada dos días y dos veces al día. Si es más allá de eso o si estás sufriendo de hinchazón después de las comidas, o tienes mucosidad regular o sangre en las heces, o diarrea durante más de seis semanas, debes visitar a un médico,” recomienda el profesor Probert. No te vayas y hagas tus

propias pruebas. Si podemos, deberíamos evitar que la gente se meta en un agujero de conejo costoso. También sugiere el sitio web de la organización benéfica Guts UK, que tiene consejos sobre síntomas. Y, a pesar de lo que la publicidad nos haría creer, parece que más allá de los productos costosos, las irrigaciones colónicas o los desintoxicantes (ambos fuertemente desaconsejados), la clave para mejorar nuestro microbioma general, fuera de preocupaciones médicas genuinas, no reside en un solo *shot*, sino en nuestras dietas en general. La buena noticia es que, a diferencia de otras modas de salud, mejorar tu salud intestinal es bastante alcanzable y, por fortuna, asequible.

“El microbioma es como una selva tropical,” comparte Probert. “Tienes vida de diferentes tipos, una diversidad de plantas, animales e insectos, toda esta riqueza. Lo que encontramos en estados de enfermedad es a dicha diversidad siendo suprimida”. Jennifer Medhurst, nutricionista y especialista en salud intestinal, lo pone en términos

simples: “No es suficiente con solo comer vegetales, necesitamos una variedad de plantas para que el cuerpo funcione de manera óptima. Las personas pueden ser muy restrictivas en cuanto a lo que eligen comer y simplemente seguir comiendo lo mismo una y otra vez. Pero esto es un error”. Medhurst recomienda introducir alimentos fermentados como chucrut, kimchi y kéfir en tu dieta. Aunque la investigación sobre la eficacia de los alimentos fermentados en el apoyo al microbioma sigue siendo limitada, un estudio de 2023* encontró que las personas que comían seis porciones al día notaban beneficios. Y Medhurst señala las zonas azules, las áreas del mundo donde las personas viven más tiempo y en las que los alimentos fermentados, los frijoles y las legumbres son una gran parte de la dieta: “Si hubiera un medicamento que pudiera curar numerosas condiciones de salud, la industria farmacéutica estaría por todas partes; sin embargo, tenemos comida, pero es una parte muy pequeña de la conversación”.

Gabrielle Morse, especialista en salud intestinal y dietista registrada en The Gut Health Clinic, está de acuerdo, agregando que comer yogures vivos, más plantas y tener una diversidad dietética general puede “aportar rápidamente mejoras en cosas como los movimientos intestinales, los síntomas intestinales y los niveles de energía”. Aunque señala que los alimentos fermentados pueden no ser de utilidad a todos, por lo que sugiere introducir cosas nuevas poco a poco y en pequeñas cantidades. Morse también advierte contra algunos de los *shots* intestinales en el mercado, incluyendo el vinagre de sidra, que “no se recomienda porque puede empeorar los síntomas gástricos superiores como el reflujo”, y enfatiza que “no puedes desintoxicar el intestino y no hay necesidad de hacerlo”.

Aunque no es malo que ahora estemos más abiertas a discutir síntomas que antes quizá considerábamos demasiado incómodos para hablar, podríamos estar en riesgo de caer en el *marketing* que promete algo con poco respaldo científico. Y aunque tomar un probiótico tal vez no nos haga daño, para las personas sin problemas intestinales puede que no sea el mejor uso de su dinero, cuando una gama más barata de vegetales de nuestro súper local probablemente logre un mayor impacto.

"El huevo Yoni me ayudó a conectar con mi esencia femenina"

Platicamos con expertas en el uso de esta piedra, sobre los beneficios de su práctica y cómo mejora el bienestar y la salud vaginal.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

La primera vez que Noemí Brito lo usó, fue para salvar su relación de pareja, para desbloquear su energía sexual. Dice que lo conoció por su profesora de Tantra. "El huevo Yoni me transformó, me ayudó a liberar lo almacenado en mi cuerpo, emociones y campo energético", afirma, mientras sonríe. Y es que esta pequeña piedra (aunque hay de varios tamaños) en forma de huevo hecho de piedras semipreciosas como el jade, cuarzo rosa o amatista, está diseñada para insertarse en la vagina y fortalecer el suelo pélvico.

"Tienes que usarlo todas las noches. Primero durante unos minutos y luego aumentas", detalla Ania Kegel, consultora en salud integral con más de 15 años impartiendo talleres sobre este ritual: "Es un método revolucionario que permite explorar el poder curativo de los cristales en el cuerpo, energía y emociones", apunta y, con los brazos en alto, alienta a sus seguidoras a conocerlo y se inicien en él.

"Este templo sagrado femenino es el centro de nuestro ser, donde almacenamos valiosas experiencias. Con el huevo Yoni lograrás liberar y sanar situaciones que quedaron impresas en este espacio íntimo y regresar a tu plenitud, disfrutando tu sexualidad"... Pero ¿cómo se logra? A continuación te lo contamos.

POR QUÉ Y CÓMO PROBARLO

Lo más importante antes de empezar es saber por qué quieres probarlo. Noemí deseaba mejorar su lubricación para mantener relaciones sexuales con su pareja, pues sentía que ya no era placentero y eso hacía que energéticamente se sintiera mal. Aunque otras mujeres acuden a él por su práctica profesional o física, desde cantantes hasta deportistas.

Sobre su aplicación, se introduce en la vagina y tiene un hilo en su parte superior. Se debe colocar por las noches y por unos minutos, su uso debe ser constante y, sobre todo,

supervisado y guiado por expertos en esta terapia. "Es crucial tomar algún taller, en especial para conocer tus necesidades, saber qué tipo de piedra es mejor para ti y enseñarte a colocarlo. Debes limpiarlo al insertarlo, asegúrate de estar relajada. Puedes usar un lubricante a base de agua si es necesario", indica Ania.

EL PASO A PASO

Una vez insertado, puedes realizar ejercicios de Kegel, que consisten en contraer y relajar los músculos del suelo pélvico. Comienza con sesiones cortas de 3 o 5 minutos y aumenta, poco a poco, el tiempo. Para retirarlo, jala el hilo o cordón y deslízalo despacio. "Dale tiempo a tus músculos y descansa entre sesiones, quédate recostada unos minutos o, si hiciste el ritual antes de dormir, beber un vaso de agua. Mantente bien hidratada al día siguiente", sugiere Ania.

BENEFICIOS Y PRECAUCIONES

Lili Rosales, especialista terapeuta en huevo Yoni en Yoga Livo, piensa que su principal beneficio es fortalecer la función sexual. "El uso regular puede generar mayor conciencia y control de los músculos vaginales, lo que puede aumentar el tono muscular y la

PARA QUÉ SIRVE

- Equilibra los ciclos menstruales.
- Favorece la salud urinaria y digestiva.
- Aumenta la libido y los orgasmos.
- Calma los dolores menstruales.
- Fortalece los músculos vaginales.

Yoni es una palabra sánscrita que significa espacio, fuente o útero. Aunque se cree que su origen es chino, investigaciones muestran que no hay pruebas históricas que lo confirmen.

elasticidad", menciona. Algunas de sus alumnas consideran que su práctica les brinda mayor sensibilidad y una experiencia sexual más placentera, y equilibra su energía femenina y armonía interna. Pero Lili también precisa que debes asegurarte de que sea de materiales seguros. "Nunca fuerces al huevo si sientes incomodidad o dolor: entonces no hay que hacerlo", insiste y recuerda que su tamaño depende de la práctica, tu peso y altura, ahí la importancia de buscar expertos.

Ejercicios de Kegel



Son una forma de fortalecer los músculos de la vagina con o sin huevo Yoni.

1. Asegúrate de que tu vejiga esté vacía y luego siéntate o recuéstate.

2. Contrae los músculos del suelo pélvico. Mantén la tensión y cuenta de 3 a 5 segundos.

3. Relaja los músculos y cuenta de 3 a 5 segundos.

4. Repite 10 veces, 3 veces al día (mañana, tarde y noche).



Metamorfosis

Todas las mujeres que conozco, obviamente yo incluida, pasamos muchos años de nuestra vida buscando ser mejores, y con eso nos referimos a triunfar, tener una relación amorosa de película, mantenernos jóvenes y espectaculares y todo lo que se convierte en una carrera incesante que nunca llega a la meta.

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

Cuando nos acercamos al objetivo siempre hay algo más que hacer y nuestros triunfos resultan insuficientes o quedan eclipsados al compararnos con los logros de las demás.

El problema principal es que nunca nos enseñaron que, tal y como somos, ya estamos perfectas y completas; hemos aprendido de modelos o estereotipos que no corresponden con

nosotras y que, claramente, nunca alcanzaremos.

EL AMOR DE TU VIDA

Uno de los principales anhelos de las personas es encontrar a su media naranja, a esa otra persona que imaginamos que nos hará sentir completas y plenas. Nuestro ideal está intoxicado por novelas, películas y canciones que nos venden modelos sentimentales y escenarios imposibles de recrear y que empalagan de solo imaginarlos. Pero no solo

eso: el ideal de pareja también cuenta con una serie de características y cualidades como si fueran ingredientes de un pastel. Es obvio que ninguna relación amorosa ni pareja va a encajar en esos modelos prefabricados e irrealistas, y es así donde viene la frustración por las expectativas poco realistas.

El primer paso para establecer una relación amorosa exitosa es el autoconocimiento, saber qué queremos y cómo lo queremos, y esa es la mayor complejidad. Hay a quienes les funcionan relaciones que parecen una fusión, otros necesitan independencia y otros más requieren tiempo para tomar confianza, pero el eje central de todas debe ser el conocimiento de quiénes somos y cuáles son nuestros deseos, solo así podremos buscar a alguien que encaje con nuestros anhelos. Lo difícil es saber en realidad qué

queremos porque hemos aprendido a pensar y desear desde los ojos de alguien más y no los propios.

CUANDO AMAS LO QUE HACES

Lo mismo sucede en el ámbito laboral: perseguimos metas por imitación y no por convicción. Si no queremos dedicarnos a algo que nos apasione estamos atrapadas en una cárcel, sin importar que el salario resulte atractivo. Es mucho más importante ser felices con aquello que hacemos diario porque ese es el verdadero triunfo.

Las metas y aspiraciones son individuales, y nadie más que tú debe entenderlas. No tenemos tiempo para complacer a otros o demostrarle a los demás nuestros triunfos, es solo a ti a quien le debes tu éxito, quien lo sufre y quien lo goza. Es momento de sernos leales y dedicarnos a actividades profesionales que nos nutran y den felicidad.

El mejor camino a la plenitud y la satisfacción en todos los ámbitos de la vida es tener claro que no existe un estado final de perfección y comprender que el camino se trata de crecimiento y aprendizaje constante para ser la mejor versión de nosotras mismas.

Dejemos de perseguir los ideales que vemos en otras personas. Para ser felices y sentirnos realizadas hay que ser auténticas.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... wake up!



Sigue a nuestra columnista Cosmo. También la puedes ver en Debate 22 y leer en el periódico Excelsior.

money

Copia los
trucos
de los
ricos



Pocas personas se hacen millonarias de la noche a la mañana. Detrás de una gran fortuna siempre hay una estrategia: toma nota de la que han seguido conocidos empresarios y *celebrities*. Igual no te conviertes en una magnate, pero estarás cerca.

POR: ELENA SANTAMARÍA.

Una cosa es ser una *celebrity* y otra tener un gran patrimonio. No todos los famosos son capaces de aprovechar su éxito

para invertir con cabeza en negocios que les reporten suficientes beneficios para no trabajar nunca más. La clave está en tener una estrategia. Los grandes empresarios guardan ases bajo la manga, como invertir en activos rentables, pero con poco riesgo, mientras que muchos actores y cantantes utilizan sus ingresos para impulsar sus carreras. Otros apuestan fuerte por sus sueños, mientras que algunos prefieren utilizar su dinero para realizar activismo. Tú puedes copiar algunos de sus trucos.

➤**1**

No derroches tus ahorros y esfuérzate en aplicar la austeridad en tu vida

Cuando soñamos con ser ricos todas esperamos poder gastar dinero a manos llenas en lo que nos gusta, pero lo cierto es que muchos millonarios prefieren llevar una vida austera mientras ven crecer su patrimonio. Warren Buffett, uno de los grandes magnates del mundo, vive en la misma casa desde hace más de 60 años,

a pesar de que durante este tiempo su fortuna se ha multiplicado considerablemente. Quédate con esta sabia frase que siempre se le adjudica: "No ahorres lo que queda después de gastar, gasta lo que queda después de ahorrar". Lo mejor que puedes hacer es tener un plan financiero y dedicar una parte fija de tu nómina al ahorro cada mes. Lo notarás.

➤**2**

Copia a Amancio Ortega e invierte en activos inmobiliarios

Si un activo se repite en las carteras de inversión de los poderosos es el inmobiliario. No solo las celebridades buscan aumentar su patrimonio con los inmuebles, sino que grandes fortunas, como la de Amancio Ortega, eligen también esta vía. El creador del imperio

de Inditex tiene un vehículo inversor gracias a que es dueño de edificios en las calles más importantes y caras del mundo. La vía más clásica para que inviertas en inmuebles es comprarte una casa, aunque deberás tener muchos ahorros. Si no es tu caso, prueba con las *proptechs*, las plataformas que permiten invertir en inmobiliario desde 995 pesos. Así, podrás destinar tu *cash* a proyectos de promotores, colaborar en una inversión participativa o ser dueña de una casa en copropiedad.

➤**3**

Diversifica tu inversión y no te juegues todo tu dinero a una carta

El truco más sencillo que aplican todos los millonarios es invertir en activos variados (acciones, casas, oro, arte, criptomonedas, joyas...). El clásico "no pongas todos tus huevos en la misma cesta". Los beneficios de diversificar son muchos, como explica Juan Haro en su libro *Los trucos de los ricos* (ed. Deusto). Principalmente, "protegerse ante posibles caídas de precios, adelantarte a una crisis económica, lograr mejores rentabilidades y hacer crecer tu dinero". Y siempre con este mantra: "*Si algo cuesta un precio alto y tiene un premio bajo, no vale la pena invertir en ello*". La economía va por ciclos y lo que hoy es una buena inversión mañana puede convertirse en una mala idea.

Aplica la máxima de Warren Buffett, uno de los más poderosos del mundo: «No ahorres lo que queda después de gastar, gasta lo que queda después de ahorrar».

4 Aprovecha las ventajas fiscales que hay dentro de la legalidad

Los millonarios suelen utilizar todas las ventajas fiscales posibles para ahorrarse dinero... pero siempre dentro de la legalidad, porque lo contrario se considera evasión de impuestos. Una de las vías es crear con otros partícipes sociedades de inversión con las que tributan a un tipo bajo, como las SICAV.

5 Asume el mínimo riesgo para obtener el mayor rendimiento

Al contrario de lo que pueda parecer, los millonarios no asumen grandes riesgos, sino todo lo contrario. Como explican en el *blog* de *Bankinter*, la clave está en arriesgarse lo mínimo para obtener el mayor rendimiento. El consejo que todos los expertos dan para no perder es no invertir todo tu dinero, sino una parte. Así, aunque te equivoques, no sufrirás grandes pérdidas.

6 Piensa en grande y confía en el gran éxito que tendrán tus ideas

Fíjate en Elon Musk, uno de los hombres más ricos del mundo. Este ingeniero siempre ha soñado con enviar vehículos a Marte, para lo que fundó *SpaceX*, empresa con la que ha firmado contratos millonarios con la NASA. Atrévete a crear y aprovecha nichos que nadie está explorando. Nunca sabes a dónde te pueden llevar tus ideas.



Los millonarios utilizan todas las ventajas fiscales para ahorrar dinero.

7 Acude a las subastas para descubrir tesoros y comprar barato

"Las subastas son un buen lugar para hacerse con buenos productos a precios ventajosos", explica Haro en su libro. Y los ricos lo tienen muy claro. En España puedes participar en subastas judiciales de viviendas y otro tipo de inmuebles, pero también de vehículos o, incluso, de muebles.

8 Pierde el miedo a las criptomonedas... pero ve con cuidado

Elon Musk es otro de los millonarios que han aplicado la diversificación a sus negocios personales y de sus empresas. El CEO de Tesla invirtió a través de esta compañía y de *SpaceX* elevadas sumas de dinero en *bitcoin*, lo que le generó beneficios. El valor de estos activos se ha disparado durante los últimos años y sigue haciéndolo (el *bitcoin* vale ya más de 60 mil dólares), por lo que son una alternativa, pero debes tener en cuenta que son muy volátiles (sufren importantes subidas y bajadas de valor) y que todavía no están regulados.

9

Aprende a diferenciar entre la deuda buena y la deuda mala

Otro truco es aprender a diferenciar entre la deuda buena y la mala. La primera es la que se concede a tipos de interés bajos para comprar bienes o servicios cuyo valor se espera que aumente en el tiempo o que generen ingresos, como una hipoteca o un crédito para un negocio. La deuda mala, por el contrario, es la que no aporta valor a largo plazo ni va a aumentar tu riqueza y, encima, tiene intereses altos, como la de una tarjeta de crédito. Aprender a manejarlas es crucial.

10

Invierte en tu propia carrera... tal como hacen las artistas

Muchas *celebrities* invierten en sus carreras para potenciarlas y que el beneficio de su trabajo se quede en casa. Artistas del nivel de Beyoncé o Taylor Swift producen sus giras, sus discos o su *merchandising* con grandes beneficios. Diferente es el caso de Reese Witherspoon, una de las actrices más ricas del mundo, que fundó la productora *Hello Sunshine* para impulsar historias que den voz a mujeres, como *Big Little Lies* o *The Morning Show*.

SIGUE LA ESTELA DE LAS CELEBS

Toma nota de los negocios en los que invierten tus *celebrities* favoritas para multiplicar su dinero y ganar más. Desde producir sus propias giras y discos hasta patrocinar equipos deportivos, a los famosos les encanta diversificar sus ingresos.

1. AITANA

La cantante creó una firma inmobiliaria para invertir los ingresos que obtiene de discos, giras y sus recientes papeles en cine y series.

2. BAD BUNNY

Está entre los músicos mejor pagados del mundo. Es dueño de un equipo de *basket*, colecciona coches de lujo y tiene una organización benéfica.

3. BEYONCÉ

Es productora de cine y música y de sus propios *tours* a través de Parkwood Entertainment. Además, lanzó la marca de ropa *Ivy Park*.

4. KIM KARDASHIAN

La cara visible de las Kardashian tiene marcas de cosmética (*SKKN*) y de ropa interior (*SKIMS*). También la firma de inversión *SKKY Partners*.

5. SARAH JESSICA PARKER

La pasión por los zapatos de la estrella de *Sex and the City* la llevó a lanzar su propia marca, *SJP*, y tiene una línea de vinos en *INVIVO Wines*.

6. LEONARDO DICAPRIO

El actor y activista ha invertido en la plataforma de placas solares española *SolarMente* y la empresa de hamburguesas veganas *Neat Burger*.



ISIDORA VIVES



La actriz y modelo de 21 años está en el mejor momento de su carrera. Además de su nueva faceta como escritora, nos habla de sus nuevos proyectos en la actuación.

POR
JESSICA SERVÍN
CASTILLO

FOTOS
DAN CROSBY

STYLING
RODRIGO
ALCÁNTARA



Total look
y tenis
Crosspath, Vans.
Joyería,
Swarovski.

Top, Jacquemus
via Farfetch.
Falda, Zadig
& Voltaire.
Joyería Happy
Hearts, Chopard.
Tenis Crosspath,
Vans.



Isidora Vives pasó los últimos meses escribiendo.

Dice que le gusta hacerlo por las noches, de madrugada, cuando su mente se vuelve más creativa. “Escribir me ayuda a liberarme. Comencé este libro hace dos años”, me cuenta, mientras respira para hacer una pausa, una que parece de satisfacción, y es que, por fin, su primera novela, *Melodías del adiós*, verá la luz este septiembre y hará su presentación en Madrid, para luego regresar a México y realizar una pequeña gira.

¿Qué te llevó a querer publicar esta historia, a empezar tu carrera como escritora?

Escribir ha sido parte de mi vida. *Melodías del adiós* fue un proyecto que construí poco a poco. Lo retomaba y lo dejaba. Hice esta historia porque necesitaba decir lo que sentía y no encontraba la forma de lograrlo. Luego de unos meses me di cuenta de que este era el momento de terminar la novela y lo hice.

Cuéntanos de tu proceso, de esta creación de personajes...

Lo disfruté mucho. Empecé a hacer un análisis, me encanta observar a las personas y me fui a un café. Me di cuenta de que nada nos garantiza que estemos vivos, y también de lo rutinarios que somos, de que estamos constantemente quejándonos de todo. Escribí este relato para dar un mensaje y lo mezclé con una historia de amor.

Si bien Isidora Vives ya es reconocida por su trabajo como actriz, hoy quiere atreverse y afianzar su carrera, así como enfrentar nuevos retos. Repite que está lista para darle un giro a la actuación, pero también a todo lo que hace. “La vida es solo un momento, pero si la vivimos bien, con eso es suficiente”, insiste, como para tomar vuelo y explicarme que el mensaje de su primera novela “es un recordatorio de que vivas todo y sientas todo cada minuto”.

Este es tu primer libro, ¿o sea que habrá más?

Sí, esto ya es parte de mí. De hecho, cuando había terminado las correcciones de *Melodías del adiós*, de inmediato me puse a escribir otra historia... Además, después también quiero hacer guiones.

En tu novela tratas temas como el miedo, el abandono o las adicciones, ¿por qué? ¿Viviste algo similar?

El libro tiene como protagonista a Amelia Fenech, quien quiere mostrarle su talento al mundo y, junto con su hermano y el mejor amigo de él, deciden irse a vivir a Madrid, donde tendrán experiencias que los harán reflexionar y enfrentar todos estos sentimientos, enfermedades y pérdidas.

Si bien me identifico con el tema de las adicciones, porque tengo una persona muy cercana a mí que las sufre, en realidad todos estos temas son cosas que nos pasan todo el tiempo. Quiero que, quien lea el libro, se sienta identificado, que abrace ese sentimiento y pueda ver eso que le sucede con otros ojos.

“Escribir
siempre ha
sido parte
de mi vida”.



Look, **Sandro**.
Joyería,
Bulgari.
Tenis
Crosspath,
Vans.



Look, **Sandro**.
Joyería,
Bulgari.

SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

La protagonista de proyectos como *Mi secreto* y *Si nos dejan* afirma estar en el momento de descubrir cosas nuevas. “Quiero llevar mi carrera hacia otra dirección, hacer proyectos que me quiten el sueño. Me prometí que en este momento no voy a hacer personajes que no sienta 100% míos”. Isi —como le gusta que le digan— trabaja en la actuación desde que tenía 8 años y sabe de lo que habla cuando reflexiona sobre estar en equilibrio... y hoy, lo está.

¿Cómo te mantienes motivada después de 13 años de carrera?

El arte: me aferro a cualquier cosa que me haga sentir viva. Actuar, escribir... desde tocar el piano hasta pintar. Elegí esta carrera porque amo tanto la vida que no me basta con vivir solo una, entonces sí creo que esa es mi inspiración de todos los días.

El próximo año, además, estrenará junto a Eugenio Derbez y Pedro Alonso la serie *El juicio*, y aunque no me pudo contar mucho todavía, sí me reveló que resultó muy emocionante: “Fue una locura compartir escenario con Eugenio y Pedro Alonso, quería aprenderles todo. Los momentos donde me sentaba con ellos a platicar fueron horas de aprendizaje. Eugenio es un claro ejemplo de lo que quiero hacer con mi carrera... quiero seguir actuando, producir, escribir y contar historias”.

Pero este no es el único secreto que me confiesa a medias, también dio pistas de lo que está preparando: “Vienen proyectos muy interesantes”, pero no puede decir más. Entonces sugiero que es porque no quiere que se le “salen” y rié tímidamente... Decidida, responde: “Si se me da este proyecto, estoy lista para estar dos meses convirtiéndome en ella”, y vuelve a dejarnos en suspenso, pero sabemos que nos sorprenderá, tal como lo ha hecho ya.



Vestido, Masha
Popova vía
Farfetch. Joyería
Happy Hearts,
Chopard. Tenis
Crosspath, Vans.



Look,
Longchamp.
Joyería,
Swarovski.
Tenis *Crosspath*,
Vans.

Coordinación
de moda:
Melissa Elias

Makeup:
Claudia Gamiño

Pelo:
**Gabriela Montes
de Oca**

Asistente de foto:
Gabriel Hernández

Locación:
**Mondrian Mexico
City Condesa**



love

¿CÓMO SERÁ EL SEXO

Hablemos sobre el sexo futurista: ¿qué cambios habrá relacionados con la intimidad de la pareja? Existen algunas tendencias sexuales que se robarán la atención en los siguientes años...

POR GABRIELA VELASCO CEJA

EN EL FUTURO?

De acuerdo al reporte anual futurístico de Lelo, la empresa sueca que fabrica juguetes sexuales y productos de masaje, existen

algunas tendencias sexuales que predominarán en las décadas venideras. Tomando en cuenta todo el crecimiento tecnológico, el deterioro ambiental y los cambios políticos y sociales del momento, los expertos han señalado algunos puntos específicos:

- ▶ La monogamia tradicional quizá tenga un cambio en el futuro hacia una exploración sexual más aventurera en edades más avanzadas.
- ▶ Tal vez tendremos menos sexo físico y más sexo virtual.
- ▶ Los robots jugarán una parte importante de nuestro desarrollo sexual y emocional.
- ▶ Habrá una apertura sexual que hará que nuestras relaciones se vuelvan más una experiencia de deseo sin tapujos y los juguetes serán una parte primordial de esta experimentación.

1. ¿POR QUÉ HABRÁ MENOS INTIMIDAD EN EL FUTURO?

Otro punto que tocan los expertos de Lelo es que las parejas tendrán menos sexo. Hoy en día hay mucha competencia por nuestro tiempo, y dentro de 50 años habrá aún más. Entre el trabajo y las innumerables opciones de entretenimiento, incluso el sexo se verá desplazado.

¿Qué tanto puede afectar este factor a las parejas? A decir de la empresa, la falta de sexo tendrá un contrapunto positivo: quizá tengamos menos actividad sexual, pero la valoraremos más. El sexo nos parecerá mucho más valioso cuando le dediquemos tiempo y por eso invertiremos en maximizar la experiencia.

2. SOBRE LOS JUGUETES SEXUALES DEL FUTURO

En la actualidad existen un sinnúmero de juguetes eróticos, que van desde simuladores de sexo oral hasta vibradores, *plugs* anales, succionadores de clítoris y más, pero ¿cómo serán estos artefactos en el futuro? Más allá de la vibración, los juguetes del futuro podrían moverse de forma más orgánica.

3. ¿Y QUÉ HAY DE LOS MATERIALES?

"Nuestro conocimiento de las moléculas más pequeñas de la materia nos permite crear nuevos materiales con propiedades increíbles: no solo de aspecto y tacto, sino capacidad para moverse, cambiar de forma y almacenar energía. Esto crea posibilidades mayores para futuros juguetes sexuales que aprovechen nuestra creciente comprensión del placer humano. Los juguetes serán más naturales, se moverán de forma más orgánica y rara vez necesitarán recargarse", explican.

Por otro lado, los juguetes sexuales del futuro estarán cada vez más conectados, en el sentido de que reaccionarán al contexto de la historia que vivamos y tendrán la capacidad de proporcionar sensaciones acordes con las acciones de los personajes reales o virtuales con los que se interactúe.

"Se moverán de la forma correcta, reaccionarán con el movimiento y la fuerza adecuados y sincronizarán su desarrollo con el arco narrativo".

4. ROBOTS COMO LAS MEJORES PAREJAS SEXUALES

¿Los robots serán las parejas sexuales más destacadas en el futuro? Así lo sugiere el reporte. Y es que una de las tendencias que figuran en esta investigación es que los robots jugarán una parte importante de nuestro desarrollo sexual y emocional.

"Dentro de 50 años habrá mucho más robots y tendrán cierta personalidad, aunque programada. Interactuaremos con ellos a menudo, ya sea trabajando a nuestro lado, repartiendo paquetes o ayudándonos a envejecer. Lo más probable es que tratemos a muchos de ellos como si estuvieran vivos y podríamos considerar que tenemos una relación con algunos de ellos, aunque no sea sexual", revelan, y añaden que incluso con la tecnología actual, existen individuos que tratan a sus muñecos sexuales como a un compañero de vida real. Por lo tanto, conforme la tecnología evolucione más, resultará inevitable que más personas tengan experiencias sexuales con los robots.



¿Deberías estar usando lubricante en tus relaciones sexuales?

Descúbrelo con este test...

POR ANDREA SIERRA

Hablemos del producto que puede transformar tu vida sexual: ¡el lubricante! La lubricación natural del cuerpo, impulsada por el estrógeno, juega un papel crucial en las relaciones sexuales y la salud vaginal. Sin embargo, factores como el ciclo menstrual, el posparto, la menopausia, el estrés y ciertos medicamentos pueden afectarla. Es totalmente normal y puede sucederle a cualquiera, ¡y es que la mayoría de las mujeres prefieren el sexo con lubricante! Preparamos un quiz para que descubras si deberías usarlo. ¡Comencemos!



1. ¿Alguna vez has experimentado dolor o incomodidad durante el sexo?

- a) Sí, más de una vez.
- b) Ocasionalmente, pero no siempre.
- c) No, nunca he tenido problemas.

2. ¿Te gustaría explorar nuevas posiciones o actividades sexuales?

- a) ¡Sí, siempre estoy buscando probar algo nuevo!
- b) A veces, pero no es una prioridad para mí.
- c) No, estoy bien con lo que ya hacemos.

3. ¿Has notado cambios en tu lubricación natural en diferentes momentos del mes?

- a) Sí, sin duda.
- b) A veces, depende del momento.
- c) No, siempre es igual.

4. ¿Te preocupa la seguridad de los condones durante el sexo?

- a) Sí, siempre me aseguro de que estén en buen estado.
- b) A veces pienso en eso, pero no es una gran preocupación.
- c) No, nunca he pensado en eso.

5. ¿Estás interesada en mejorar la sensibilidad y el placer durante el sexo?

- a) ¡Por supuesto, siempre quiero más placer!
- b) A veces, pero no es algo en lo que pienso mucho.
- c) No, estoy satisfecha con cómo están las cosas.

6. ¿Crees que el estrés o ciertos medicamentos afectan tu lubricación?

- a) Sí, lo he notado.
- b) Tal vez, pero no estoy segura.
- c) No, no creo que me afecte.

Una buena lubricación siempre es buena idea

Usar lubricante es normal y tiene grandes beneficios. Existen productos hechos a base de agua que ayuda a mejorar la experiencia sexual y a mantener el balance de la flora vaginal (microbiota).

Detalles importantes en que te recomendamos fijarte es que sean fórmulas elaboradas con ingredientes de origen natural, que no alteren el pH y estén dermatológicamente probados, además de no contener fragan-

4 buenas razones para usar lubricante

Cero incomodidad:

Evita la fricción y las molestias, haciendo que el sexo sea más suave y placentero.

Mejora el placer sexual:

Aumenta la sensibilidad y la sensación, permitiéndote disfrutar más.

Beneficia el uso de condones:

Reduce el riesgo de rupturas, manteniendo la protección intacta.

Combate la resequead vaginal:

Ideal en momentos en que tu cuerpo no produce suficiente lubricación natural.

cias artificiales y ser libres de parabenos.

Es hora de que lleves tu sexualidad al siguiente nivel.

MAYORÍA DE A

¡Definitivamente sí deberías usarlo!

Tu entusiasmo por mejorar tu vida sexual y tu apertura a probar cosas nuevas hacen que el lubricante sea tu mejor aliado. Te ayudará a reducir el dolor, mejorar el placer y asegurarte de que los condones funcionen a la perfección. ¡Atrévete a experimentar y disfruta al máximo!

MAYORÍA DE B

Podrías beneficiarte del lubricante en algunas ocasiones

No siempre piensas en ello, pero en momentos de resequead o cuando quieres probar algo nuevo, el lubricante puede hacer una gran diferencia. ¡Mantén una botella cerca y úsala cuando sientas que la necesitas!

MAYORÍA DE C

Nunca está de más probar

Aunque hoy en día estás satisfecha con tu vida sexual, probar lubricante podría sorprenderte gratamente. No pierdes nada con intentarlo y podrías descubrir una nueva dimensión de placer. ¡Dale una oportunidad!

NUEVO

EL SEXO SE SIENTE MEJOR CON LUBRICANTE



PREVENCIÓN ES SALUD. PERMISO DE PUBLICIDAD 233300201B3128.
REG. SAN. No. 1320C2021 SSA. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. RKT-M-65984

Sico
naturals

La Dra. Laura Salazar y 10 preguntas sobre sexualidad que nadie te había resuelto

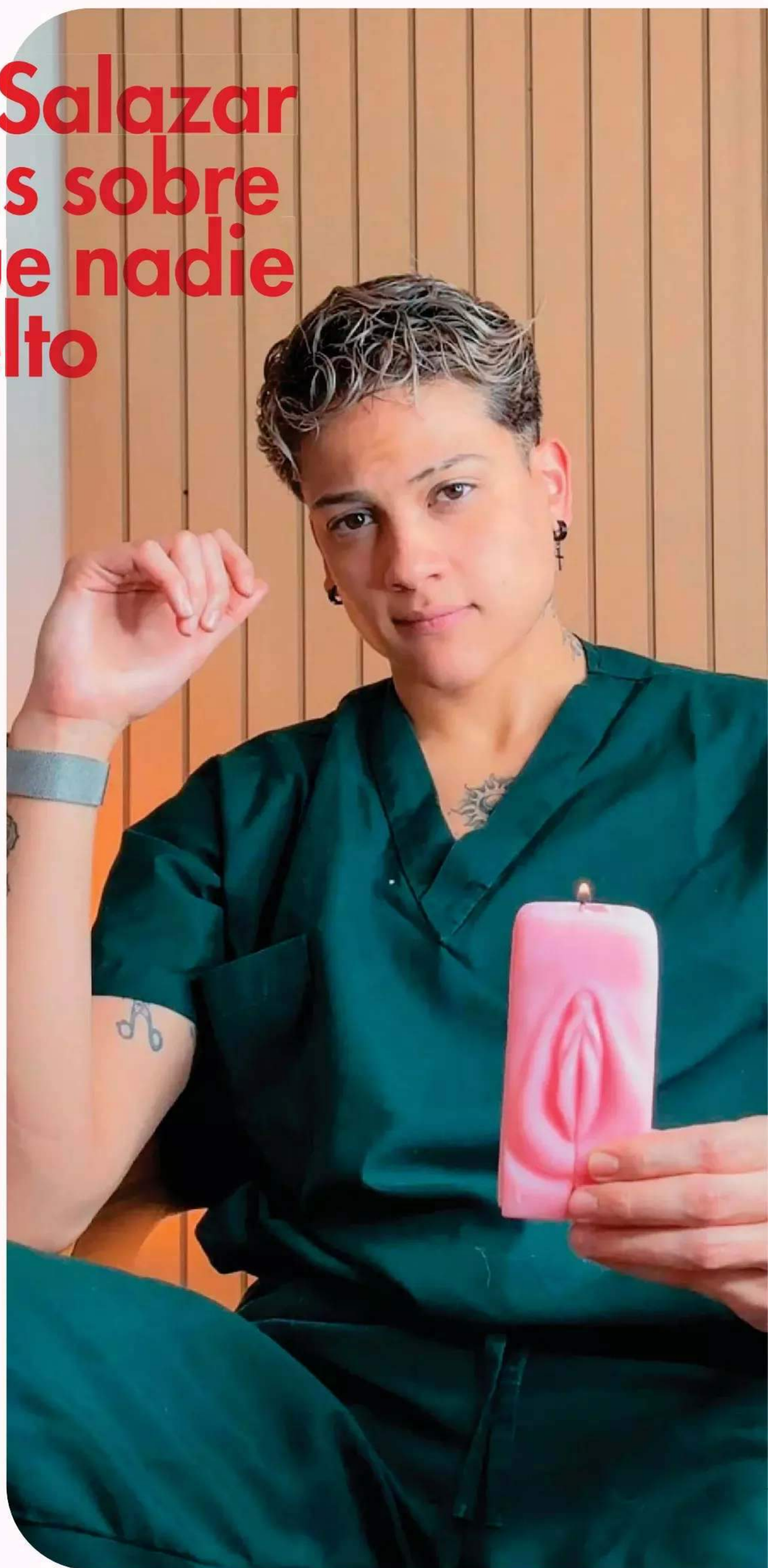
Con su autenticidad, sencillez y naturalidad, Laura se ha convertido en un referente de la comunidad LGBT, pero también destaca por ser enfermera y médica. Está haciendo la maestría en Sexología Clínica y la especialidad en Sexología Educativa, por lo que ha ganado reconocimiento en redes al compartir contenido educativo sobre sexualidad.

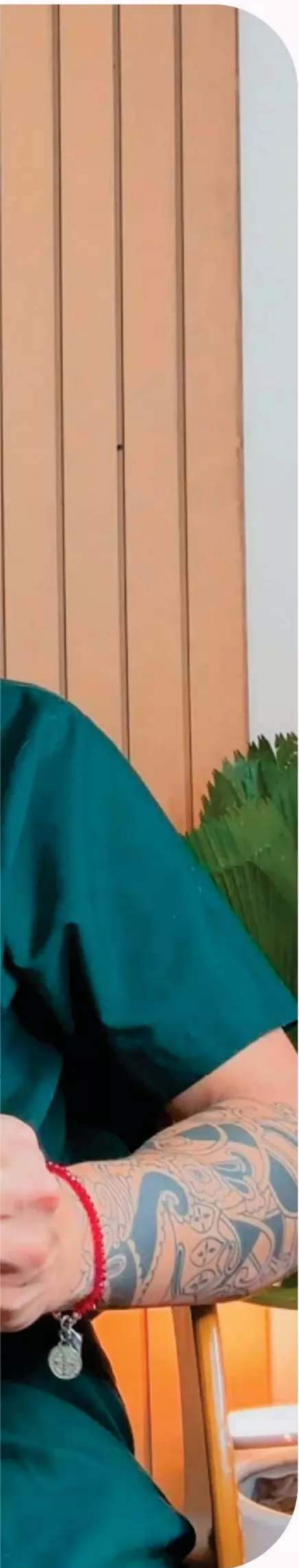
POR GABRIELA VELASCO CEJA

Lo que definió a la Dra. Laura Salazar actual —porque hay un antes y un después que marcaron su vida—, fue la aceptación que tuvo de su sexualidad:

“Soy una mujer lesbiana, así que antes de permitirme explorar mi sexualidad, realmente era una médica más que no la exploraba, que no hablaba de este tema con sus pacientes, que no indagaba y a quien le daba miedo preguntar cosas íntimas”, me cuenta.

Esta parte de la sexualidad también fue un parteaguas para Salazar, por eso, desde pequeña, siempre se sintió interesada en el tema, solo que con muchas limitantes, ya que creció en una familia muy conservadora. La doctora me comenta que antes de asumir su sexualidad tenía el pelo superlargo y siempre intentaba ser muy femenina: “Desde chiquita fui masculina, solo que esa parte se me suprimió, mi familia y la sociedad me dieron a entender que eso no estaba bien, entonces pretendía ser femenina y salía mucho con hombres. Yo no sabía que era lesbiana, me di cuenta hasta los 23 años. Antes de eso tenía esta preocupación constante de casarme. Antes de descubrir





que era lesbiana, mi objetivo era encontrar un esposo, no me visualizaba sola en el mundo, siempre era de la mano de un hombre”.

Cuando por fin se enamoró de una mujer, Laura estaba negada a ser lesbiana e incluso comenta que era muy homofóbica. Era tanto su desprecio hacia la homosexualidad que, incluso, consideró acabar con su vida: “Tuve un momento depresivo donde prefería no existir a ser lesbiana, por eso siento que una vez que me acepté y vi lo importante que es la visibilidad de las mujeres, tanto masculinas como lesbianas, supe que tenía que mostrarme al mundo”. Esta fue una de las razones por las cuales la experta en sexología comenzó a subir contenido en redes sociales, pues sintió la necesidad de hablar de su experiencia porque no quería que lo que ella vivió le sucediera a otras mujeres. “Aceptar mi identidad me hizo aceptar mi esencia, que en la actualidad es muy diferente a la que tenía cuando era heterosexual”.

Sobre el proceso de naturalizar su sexualidad y hablar en público al respecto, la doctora menciona que fue una transición muy orgánica; se cortó el pelo y comenzó a explorar su masculinidad sin tanto miedo. Fue cuando se probó la ropa masculina de otra mujer que decidió darle la bienvenida a este nuevo estilo que hoy en día la caracteriza: “Cuando usé ropa masculina me quité el peso de encima y dije: ‘Wow, sí puedo ser yo’. Naturalmente, cuando en las redes me presenté así, con esta expresión de género, me empezaron a preguntar sobre el lesbianismo y no me atreví a hablar sobre ello al principio, pero justo pensé en esta parte de darle visibilidad a todas las posibilidades que tienes al ser mujer. Lo que busco con mi contenido es que la gente se sienta con la libertad de ser quien es”.

Tras haber explorado su propia sexualidad, hoy en día puede hablar mejor al respecto con sus pacientes y en sus redes, y nosotras aprovechamos la oportunidad para pedirle que nos respondiera esas preguntas que nadie nos había contestado antes.

¿Por qué la mayoría de las veces me da cistitis después de tener sexo y qué puedo hacer para evitarlo?

La cistitis es una molestia constante en las personas con vulva y ocurre en el 60% de las mujeres. Al ser muy pequeño el canal de la uretra y al estar el ano, la vagina y el meato urinario tan juntos, es muy fácil que las bacterias se arrastren, sobre todo en una relación sexual. Pero no solo eso: cuando estamos en un periodo de

excitación, la sangre se va hacia la vulva y eso es muy importante, porque allí los vasos sanguíneos se hacen gorditos, ocurre la relajación de los músculos y después llega el orgasmo, pero aquí lo relevante es que si no hay excitación, no llega suficiente sangre a la vulva, entonces a la hora de la penetración es más probable que te ocurra una infección por el minitrauma, porque siempre hay unas pequeñas heridas que se pueden generar por la fricción, y si no tienes lubricación es mucho más probable que esto ocurra. La falta de deseo sexual es un factor de riesgo para que desarrolles una infección.

Me considero heterosexual pero me siento atraída por una mujer en específico, ¿quiere decir que soy bisexual?

La experiencia humana va antes que la etiqueta. Aquí algo muy importante es que la etiqueta no te impida sentir las emociones que estás teniendo, que no te reprimas, que no digas: “Soy heterosexual y por lo tanto no puedo estar con una mujer”. Eso es falso, no hay reglas; si tú te identificas como una mujer heterosexual, pero te gusta una mujer y te sigues identificando como una mujer heterosexual, está bien, no tienes por qué cambiar la etiqueta con la que te sientes identificada. Ya posteriormente, si es una constante y te das cuenta de que te gustan tanto hombres como mujeres, entonces te puedes definir como bisexual si te sientes cómoda con la etiqueta. Una etiqueta no debe bloquear la experiencia que estás sintiendo.

¿Es normal que no te guste el sexo? Los preliminares sí, pero el sexo llega a aburrirme.

La pregunta está redactada de forma muy interesante, porque penetración no es igual a sexo, así que los juegos preliminares ya forman parte de una relación sexual. Aquí más bien lo que quizá ocurre es que la penetración no es el *hit* de las personas con vulva, porque el clítoris es el único órgano que tenemos especializado en el placer y se nos olvida esta parte, sobre todo si tenemos un compañero con pene. Practicando solo la penetración estamos limitando el 99% del placer, porque limitar todo nuestro erotismo a los órganos sexuales es detener el resto del placer. Que estés con una persona con pene que está acostumbrada a penetrar no significa que

esa tiene que ser tu práctica sexual, tú debes hacerte cargo de tu placer. De hecho, una herramienta utilizada en la sexología para revivir la llama de la pasión es no tener penetración.

Si durante una relación sexual me cuesta trabajo llegar al orgasmo, ¿es posible que sufra anorgasmia?

Si nunca en la vida tuviste un orgasmo, hablamos de una anorgasmia primaria, pero si sí has tenido orgasmos a lo largo de tu vida, hablamos de una anorgasmia secundaria. Puedes no tener orgasmos nada más cuando estás con tu pareja, pero sí durante la masturbación o viceversa, aunque más allá de eso cabe recordar qué es el orgasmo: una relajación cerebral masiva y una liberación de tensión neuromuscular, por lo tanto, para llegar al orgasmo, deben ocurrir tres cosas fundamentales:

- El deseo de tener una relación sexual.
- Tener un estímulo sexual.
- La relajación cerebral.

Tengo VPH y me practicaron la crioterapia, ¿ya no debo preocuparme porque el virus se convierta en cáncer?

El tema del VPH es muy importante, porque así como las infecciones urinarias, el 80% de la población tiene o tendrá virus del papiloma humano. Es casi inevitable que te contagies de VPH en una relación sexual porque no se contagia únicamente con la penetración, sino con el simple contacto, por eso es justo la infección de transmisión sexual más frecuente en todo el mundo. Algo muy importante aquí es que existen más de 200 tipos de VPH, los cuales se clasifican en alto riesgo y bajo riesgo. Solo son 14 los que son de alto riesgo, así que una vez que tenemos VPH, lo más probable, en el 90% de los casos, es que tu cuerpo lo elimine por sí mismo a los dos años. Para saber de qué tipo es tu VPH hay que hacer una prueba de PCR o la evaluación del papanicolaou.

¿Es antihigiénico tener relaciones sexuales cuando estoy en mis días?

El asco es inculcado; la menstruación es sucia desde que estamos chiquitas, pero no es sucia *per se*, todo es parte de la socialización que tenemos, por la religión, por la idea de que somos impuras e infértiles en esas épocas, entonces tiene mucho estigma. Pero no hay nada sucio ni poco saludable en tener relaciones sexuales con la menstruación; de hecho, es una manera muy efectiva de relajar los músculos pélvicos

para disminuir los cólicos y es el mejor lubricante que existe. Incluso si tienes relaciones sexuales penetrativas dolorosas, puedes intentar tenerlas con la menstruación, porque los músculos se pueden relajar más y existe una mayor dilatación donde hay lubricación natural. No hay riesgos, a menos de que tengas una infección, pero eso es con o sin menstruación.

¿Por qué no lubrico cuando tengo sexo con mi pareja?

La lubricación está muy ligada con las hormonas sexuales, y digo esto porque una de las razones más frecuentes por la que no lubricamos, aparte de la menopausia, es el cambio en el ciclo menstrual. Cuando estamos cerca de nuestra menstruación, y también días después de haber menstruado, lubricamos menos porque hay menos estrógenos. También algo importante es el estrés: cuando estás estresada, el cortisol





inhibe las hormonas sexuales, entre ellas el estrógeno. Hay otros factores externos, como el uso de medicamentos, que pueden hacer que no lubriques. Algo superimportante para que haya lubricación es tener una buena hidratación, y no me refiero solo a tomar agua, que es muy importante, sino también a evitar el alcohol —ya que deshidrata las células— y no fumar —esto hace que los vasos sanguíneos se vuelvan delgaditos y más frágiles, por lo que llega menos agua y, por lo tanto, menos capacidad de generar lubricación—.

¿Qué pasa si me tomo más de tres veces al año la pastilla del día siguiente?

Va a generar alteraciones hormonales definitivamente, sangrados intermitentes, dolores de cabeza, malestar estomacal e irregularidades en el ciclo menstrual. Pero aquí está lo importante: usar una píldora de emergencia con frecuencia implica que no estás usando un método anti-conceptivo. Estas pastillas no son métodos anti-conceptivos, sino justo píldoras de emergencia para casos en donde no pudiste usar algún tipo de protección. Por otro lado, aumentar la dosis recomendada no hará que sea más efectiva, solo va a aumentar los efectos adversos, entre ellos el vómito, lo que reducirá la efectividad de la pastilla. Tampoco hay que combinar píldoras; algunas tienen ciertas sustancias que otras no, así que se anula el efecto. También hay que seguirse protegiendo de inmediato, porque la fertilidad regresa muy rápido con la pastilla del día siguiente, no funcionan como las pastillas anticonceptivas, que tienen efecto prolongado. Al día siguiente puedes volverte a embarazar.

¿Cómo se pueden evitar las flatulencias vaginales?

Cuando estamos excitadas lo que ocurre es una dilatación vaginal. La vagina siempre está colapsada, excepto cuando estamos muy excitadas, entonces es una cavidad que hace más probable que entre aire, por lo que es totalmente normal si ocurre un pedito vaginal. ¿Qué hacer en ese caso? Solo hay que reírse de él y seguir con lo nuestro. De las posiciones que hacen más frecuente que se introduzca el aire a la vagina es la del perrito, en las que se introduce y se saca mucho el pene o en las que se cambia mucho de postura. Si el pene también es delgado, es más factible que pueda introducirse el aire. Con cualquier vía de escape que tengas para hacer

esta conexión del exterior con el interior va a ser mucho más probable que se produzca una flatulencia vaginal.

¿Qué recomendaciones debo seguir para evitar tener accidentes durante el sexo anal?

Las duchas anales tienen como objetivo eliminar la materia fecal que tengas en el recto para que cuando haya penetración puedas evitar un “accidente”. Para llevarlas a cabo deberás utilizar una lavativa (la bombilla que tiene forma de foquito) y succionar agua purificada y fresca. Antes de insertarla en el recto puedes utilizar lubricante para facilitar la tarea y estimular la zona. Posteriormente, tienes que introducir la boquilla, aplastar para sacar el agua e intentar retenerlo unos segundos. Repite la acción hasta que el agua salga limpia (no va a salir totalmente limpia, pero ya no va a salir materia fecal). Esta es una forma de asegurar —a menos que tengas problemas gastrointestinales— que no tendrás un accidente en una relación sexual. Es muy importante no realizar más de una ducha anal por semana, porque cada vez que las hacemos, la zona se inflama y los vasos sanguíneos se dilatan, así que si nos excedemos, nos hacemos muy susceptibles a las infecciones. El ano está hecho para expulsar, así que se trata de aceptar que pueden pasar estos accidentes, pero para disminuir la probabilidad de que salga la popó en el acto sexual hay varias cosas que tomar en cuenta. El ano tiene dos esfínteres, uno que sí controlamos, que es voluntario, y otro que está más al fondo y que no controlamos, y eso es para evitar fugas. En el sexo anal siempre tiene que haber una preparación previa de dilatación, la cual se hace estimulando primero con el dedo o dándole lengüetazos justo antes de introducir algo grande. El ano no lubrica de forma natural, entonces siempre se debe usar lubricante, y es importante utilizar lubricantes de silicona o de agua, no es recomendable usarlos a base de aceite, porque se rompe el condón. También es importante que, una vez que introducimos algo en el ano, ya no se introduzca en la boca o en la vagina con el objetivo de evitar infecciones.

Mi mejor sexo de todos los tiempos fue abrazar mi bisexualidad por primera vez

Nunca había sentido una intimidad como esa.

Estoy sentada en un bar muy estrecho y oscuro, aburrida. Es un viernes por la noche y espero que el acto que vine a ver suba al escenario. No llevo mi atuendo más sexy, solo una blusa negra, pantalones de tartán y mis Dr. Martens de tacón alto. Después de intercambiar miradas y sonrisas con una mujer al otro lado del bar que luce genial y sin esfuerzo con una camisa azul claro y *jeans*, ella se acerca a mí.

Hablamos durante mucho tiempo y mis ojos se desvían hacia sus labios durante toda nuestra conversación. Tiene el pelo corto y negro y huele a perfume floral. Mientras compartimos nuestra pasión por *Buffy the Vampire Slayer*, me encuentro inclinándome hacia ella mientras habla y, antes de darme cuenta, le estoy pidiendo besarla. Su respuesta es una sonrisa tímida y luego sucede: besos frenéticos y apasionados.

Corremos hacia los baños para frotarnos intensamente la una contra la otra y le pregunto si quiere venir a mi departamento. Esto es enorme para mí. Nunca había besado a una mujer y mucho menos le había pedido que viniera a mi casa. Me siento como en territorio desconocido y es emocionante y nuevo, aunque un poco torpe... mis piernas están temblando.

Nos besamos durante todo el camino a casa, nuestras manos apenas perdiendo contacto la una con la otra. Es como si algo se hubiera encendido dentro de mí. Su toque es áspero y me siento hambrienta y salvaje.

Ella pide mi permiso en cada paso, en cada toque. Todo es más suave, más tierno de lo que estoy acostumbrada: su cuerpo, su toque, sus gemidos... No se abalanza sobre



mí ni es brusca. No hay tirones de pelo ni palmadas en el trasero. En cambio, una vez que estamos de vuelta en mi casa, me acuesta con suavidad y me besa sensualmente, como si estuviera desesperada por absorber cada parte de mí. Y, por primera vez, no siento inseguridad.

Nuestros besos se vuelven más apasionados y mi respiración se entrecorta cuando su lengua se desliza por mi cuello. Gimo. Ella entiende lo que necesito y está besando mi

estómago antes de que tenga que pedirlo. Es eléctrico, pero relajante. Me hace sexo oral y nunca antes había sido así. No hay ningún torpe "ahí... no, a la derecha". Tampoco hay navegación. Sus dedos pellizcan mis pezones y la combinación de su toque en ambos puntos me hace desearla todavía más. Me giro para montarme en su cara, lo que pronto me lleva al clímax.

Estamos temblando al final de nuestra sesión ardiente, habiendo tenido ambas tres orgasmos, y nos quedamos desnudas, hablando y acariciándonos. Me sorprendió cuánto me excitó hacerle sexo oral, cuánto su placer alimentaba el mío. Nunca me he sentido tan cerca de alguien después del sexo. Se siente muy liberador. He aprendido más sobre la intimidad en una noche de lo que he aprendido en casi 30 años y me siento renacida.

No importa que nunca hayamos vuelto a hablar. Ella me abrió los ojos a mi sexualidad y lo que significa ser bisexual para mí. Tengo un mejor entendimiento de mi placer gracias a esa experiencia... ya no me siento insegura al tomar el control y ahora sé que los *one-night stands* son mucho mejores con mujeres.

LAS MEJORES REVISTAS EN UN SOLO SITIO

COSMOPOLITAN | VANIDADES | CARAS | BIG BANG | ESQUIRE | HARPER'S BAZAAR
NATIONAL GEOGRAPHIC EN ESPAÑOL | NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER | TV Y NOVELAS

SUSCRÍBETE



✱TuSuscripcion.com



Olas de placer

Llévate estos juguetes eróticos al agua (todos son sumergibles) y amplía tu terreno de juego...

POR SILVIA LORENTE

1. LA GOTA MÁS REFRESCANTE

Su ergonomía puede confundir, pero es un estimulador de clítoris de precisión que aporta sensaciones concentradas en el punto donde se usa.
Dot, Lelo.

2. ¿UNA PINZA DE CANGREJO?

Aparte de usarlo como estimulador clitoriano, tiene 32 modalidades diferentes y te sorprenderá si lo utilizas en tus (o sus) pezones.
Craby, Plátanotelón.

3. CARACOLA DE INICIACIÓN

Invierte en él si va a ser tu primer juguete: este succionador de clítoris tiene 11 programas de ondas de presión y 12 de vibración.
En palo de rosa Sugar Rush, Satisfyer.

4. TENLO A MANO EN TU TINA

No te dejes engañar por el inocente aspecto de este patito. Posee un potente motor con siete modos de vibración (y es poco ruidoso).
Discrettoys.



5. DIVERSIÓN 360° ASEGURADA

Su forma llama la atención, pero atenta a sus funciones: estimula pezones, vagina, clítoris y pene, y tiene siete modos de vibración.
Modelo Ride & Tease, Durex.

6. ¿JUGAMOS A LA COMBA?

Esta cuerda con 10 patrones de potencia se usa en todas las zonas erógenas. Te sorprenderá (y mucho).
Transformer, Picobong.

7. CASI IGUAL QUE EL SEXO ORAL

Este juguete te llevará al clímax gracias a su ergonómica forma de lengua y a las siete velocidades de la esfera que vibra en su interior.
Clit Tok, Control.

8. MÚLTIPLE ESTIMULACIÓN

Cinco niveles de vibración, dos patrones rítmicos y una boca que muerde suavemente. Esta ballena será tu BFF.
Yoru, Iroha.



Red flags: señales de alerta en las relaciones y cómo actuar ante ellas

Mujer, ¿te gustaría identificarlas y saber cómo actuar? Esto es crucial para proteger tu bienestar emocional y evitar relaciones tóxicas. Esta pregunta me la hizo @angiee28rdz.

POR: REGINA CARROT

Las "red flags", o señales de alerta, son comportamientos que indican problemas potenciales en una relación. Reconocerlas y actuar ante estas señales puede prevenir mucho dolor y sufrimiento. Hoy exploraremos cuatro señales de alerta comunes en las relaciones amorosas respaldadas por expertos y testimonios de mujeres que han aprendido a identificar y enfrentar estos patrones negativos. Al estar atenta a estas señales podrás tomar decisiones mejor informadas sobre tus relaciones y cuidar mejor de ti misma.

CONTROL EXCESIVO

Este es una señal de alerta significativa en una relación. Según el Dr. John Gottman, las parejas sanas se basan en la confianza y el respeto mutuo. Un ejemplo de control excesivo es cuando una pareja

constantemente monitorea tus actividades, limita tus interacciones con amigos y familiares o te exige saber dónde estás en todo momento. Recuerdo cuando una de mis alumnas que experimentó esto, por fin reconoció que su pareja intentaba aislarla. Al hablar con un terapeuta comprendió la importancia de establecer límites y se sintió empoderada para salir de la relación.

FALTA DE RESPETO

Ya sea en forma de insultos, sarcasmo o desprecio, es otra señal de alerta grave. La Dra. Sue Johnson, experta en terapia de pareja, destaca que el respeto mutuo es fundamental para una relación saludable. Laura era una mujer que conocí en terapia y la cual supe que soportó años de comentarios despectivos y menosprecio, y se dio cuenta de que la falta de respeto de su pareja estaba afectando

gravemente su autoestima. Al buscar ayuda profesional logró recuperar su confianza y tomar la decisión de terminar con esa relación tóxica.

CELOS DESMEDIDOS

Los celos son naturales hasta cierto punto, pero cuando se convierten en una obsesión pueden ser destructivos. La Dra. Lisa Firestone explica que los celos desmedidos suelen reflejar inseguridades profundas y una falta de confianza. Mi vecina vivía con una pareja que con bastante frecuencia dudaba de su fidelidad sin motivo alguno, revisando sus mensajes y cuestionando cada interacción. Reconociendo el impacto negativo de estos celos, ella buscó apoyo en un grupo de terapia, lo que le ayudó a establecer límites y salir de la relación.

MANIPULACIÓN EMOCIONAL

Es una táctica utilizada para

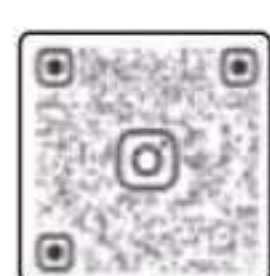
controlar o influenciar a la pareja mediante el uso de culpa, miedo o presión. El Dr. Craig Malkin, autor de *Rethinking Narcissism*, advierte sobre los peligros de la manipulación en las relaciones. Un ejemplo es cuando tu pareja te hace sentir culpable por expresar tus necesidades o emociones. En relaciones pasadas yo experimenté esta manipulación y me sentí atrapada en un sitio donde mis sentimientos eran invalidados. Con apoyo de un terapeuta aprendí a identificar estos patrones manipulativos y a reclamar mi poder personal.

Por eso espero que las herramientas de hoy te ayuden a reconocer y actuar ante las señales de alerta en una relación, porque es vital para proteger tu bienestar emocional y mantener relaciones saludables. El control excesivo, la falta de respeto, los celos desmedidos y la manipulación emocional son comportamientos tóxicos que deben abordarse de inmediato. Al estar atentas a estas señales y buscar apoyo profesional cuando sea necesario, las mujeres pueden empoderarse para tomar decisiones que favorezcan su salud y felicidad.

Recuerda que mereces una relación basada en el respeto, la confianza y el amor genuino. Actuar ante las señales de alerta no solo protege tu bienestar, sino que también te abre la puerta a relaciones más saludables y satisfactorias en el futuro.



REGINA CARROT es experta en psicología positiva, la abundancia y atracción. Sin duda, es alguien en quien confiamos para recibir el mejor de los consejos.



discover

¿Sin planes para este otoño?

Vengo a darte los motivos por los que Houston es la ciudad ideal para disfrutar de esta temporada.

POR CONSTANZA ALCOCER

A un corto vuelo de dos horas y veinte minutos desde la CDMX y Guadalajara, y una hora veinticinco desde Monterrey, la ciudad texana es el *spot* perfecto para tomar unos días de descanso, sin importar la temporada, aunque este mes de septiembre es muy recomendable, pues su clima sigue siendo cálido y

muy agradable. Famosa entre los mexicanos por su gran oferta para el *shopping*, Houston tiene eso y mucho más que ofrecer para pasar unos días increíbles, desconectándote de la realidad. Ya sea que vayas en familia, con tus *besties* o en pareja, hay algo para todo tipo de planes. A continuación te comparto algunas ideas para que vayas planeando tu itinerario.



1. DÓNDE QUEDARTE

Houston tiene una gran variedad de estancias para todos los gustos y presupuestos. En esta ocasión te recomendaré tres de mis recientes favoritas:

Thompson Houston: es uno de los más nuevos, inaugurado a principios de este año al oeste del centro de la ciudad, con vistas al Buffalo Bayou Park. Si te hospedas ahí, no dejes de pasar un rato en su delicioso *spa* o en su alberca, ubicada en uno de los *rooftops* más grandes de la ciudad.

Moxy by Marriott Houston: abrió en diciembre del año pasado y está ubicado en un edificio histórico en el centro de Houston. Uno de los detalles especiales de este hotel es que el registro se hace en el Bar Moxy y, al hacerlo, los huéspedes reciben un coctel de cortesía, además de la llave de su habitación.

The Westin Galleria y The Westin Oaks at the Galleria: si uno de los principales objetivos de tu viaje es el *shopping*, uno de estos es la opción para ti porque tienen conexión directa al famoso centro comercial The Galleria, haciendo que subir a dejar las bolsas o descansar un poco entre compras sea superpráctico y rápido.

2. DÓNDE COMER

No importa si tu visita es larga o corta: te recomiendo pensar bien en qué restaurantes quieres comer, ya que en Houston hay más de 13,000 con cocinas de más de 70 países y regiones, así que seguro encontrarás varios que quieras probar.

PostScript: un *spot* muy *Cosmo*, si existe uno. Decorado en tonos de rosa, su menú ofrece comida clásica norteamericana. ¿Otro detalle que nos encanta? Cada *booth* tiene un timbre que asegura rápida entrega de *champagne* a la mesa. ¿Así o más *glam*?

Conservatory Galleria: ubicado en Uptown Houston, este nuevo *spot* es un *food hall* de tres pisos que tiene una variedad de 11 locales de comida y dos de bar. Es una opción ideal para grupos indecisos, ya que todos podrán comer a su gusto.

Late August: es el nuevo restaurante del chef Chris Williams y está en The Lion, un complejo de tecnología en Midtown Houston. Su menú ofrece cocina sureña, africana y centroamericana.

3. QUÉ HACER

Sí, lo sé, sin duda uno de tus planes será ir de compras, y créeme que no te culpo (porque hay muchas opciones para hacerlo), pero además, en Houston puedes encontrar un montón de museos de distintos temas, así que te cuento sobre los más distintivos:

Houston Museum of Natural Science: el Museo de Ciencias Naturales tiene distintas exhibiciones y salas, entre las que destacan la del Antiguo Egipto, el mariposario y la sala de paleontología.

Eternal Gandhi Museum Houston: se inauguró el año pasado y se trata del primer museo en el continente dedicado a Mahatma Gandhi. Sus puertas abrieron el 2 de octubre de 2023, justo coincidiendo con el aniversario 154 del nacimiento de Gandhi.

Space Center Houston: sí, el sitio donde se encuentra la sala de control donde se supervisó la misión que llevó al hombre a la Luna. Podrás visitar esta y muchas más relacionadas con el espacio, el entrenamiento de astronautas y las misiones a la Luna y Marte.

4. DEPORTES

Si eres fanática de los deportes, déjame decirte que Houston es un gran punto para disfrutarlos, porque cuentan con equipos profesionales de varias disciplinas, como *basketball* (Rockets), fútbol americano (Texans), fútbol masculino y femenino (Dynamos y Dash) y *baseball* (Astros). Septiembre es un gran mes para asistir a un partido de baseball en el Minute Maid Park, situado en el centro de la ciudad o uno de americano en el NRG Stadium.

Scrolling

Para más información útil para planear tu viaje, buscar hoteles, restaurantes, eventos y más:

Visithouston.com
holaHouston.com

1. Minute Maid Park
2. Space Center Houston
3. Postscript
4. Downtown Houston
5. Burnett Transit Center





Picopico

Maquillaje versátil y sin complicaciones.

POR ANDREA SIERRA

¿Quién dijo que maquillarse solo era para profesionales? ¿Alguna vez pensaste que requería mucho esfuerzo o incluso miles de productos? Picopico se creó con la misión de desafiar todas esas ideas, su misión es acercar a las personas al maquillaje con productos cómodos, prácticos, de fácil aplicación y transmitirles la idea de que estos son grandes aliados para sentirnos increíbles. *"Son productos orgullosamente mexicanos con la misma calidad que cualquier*



marca internacional", nos dicen Asenet Solis y Montserrat Baqueiro, fundadoras de esta marca.

EL COMIENZO

Picopico nace en el 2018, buscando crear un concepto que refleje la naturalidad de las mujeres a través de cosméticos atemporales, prácticos y cómodos. Asenet y Montserrat, dos amigas de toda la vida que comparten la pasión por la belleza y el maquillaje, decidieron que era momento de crear su propia línea con *"los básicos para tu cosmetiquera"*, cuentan. Un concepto que resalta lo natural, que facilita la vida y que permite crear looks versátiles y sencillos en poco tiempo.

EL ELEMENTO CLAVE

Cada producto surge con una investigación, lo que el mercado está pidiendo y las tendencias de lo que viene, *"es importante mencionar que lo que buscamos en tendencias son formas de aplicación y facilidad de productos, si vienen tendencias en crema o en polvo, más que en colores, y siempre estamos muy atentas a los comentarios de nuestros clientes, que es una de nuestras principales fuentes de inspiración"*, revelan

"Lo más importante para nosotras es brindar a nuestros clientes productos amigables con el uso y que faciliten la vida diaria. Nos enfocamos en desarrollar productos que no solo sean innovadores, sino que también simplifiquen y mejoren la rutina de belleza de quien los usa, proporcionando soluciones prácticas y efectivas

que se adapten a su estilo de vida". Además sus fórmulas están diseñadas específicamente para pieles latinas, equilibrando tonos cálidos y fríos y están en camino de volverse completamente veganos, adaptando sus productos a climas tanto cálidos como húmedos, asegurando de esta forma su durabilidad y rendimiento.

LA FILOSOFÍA

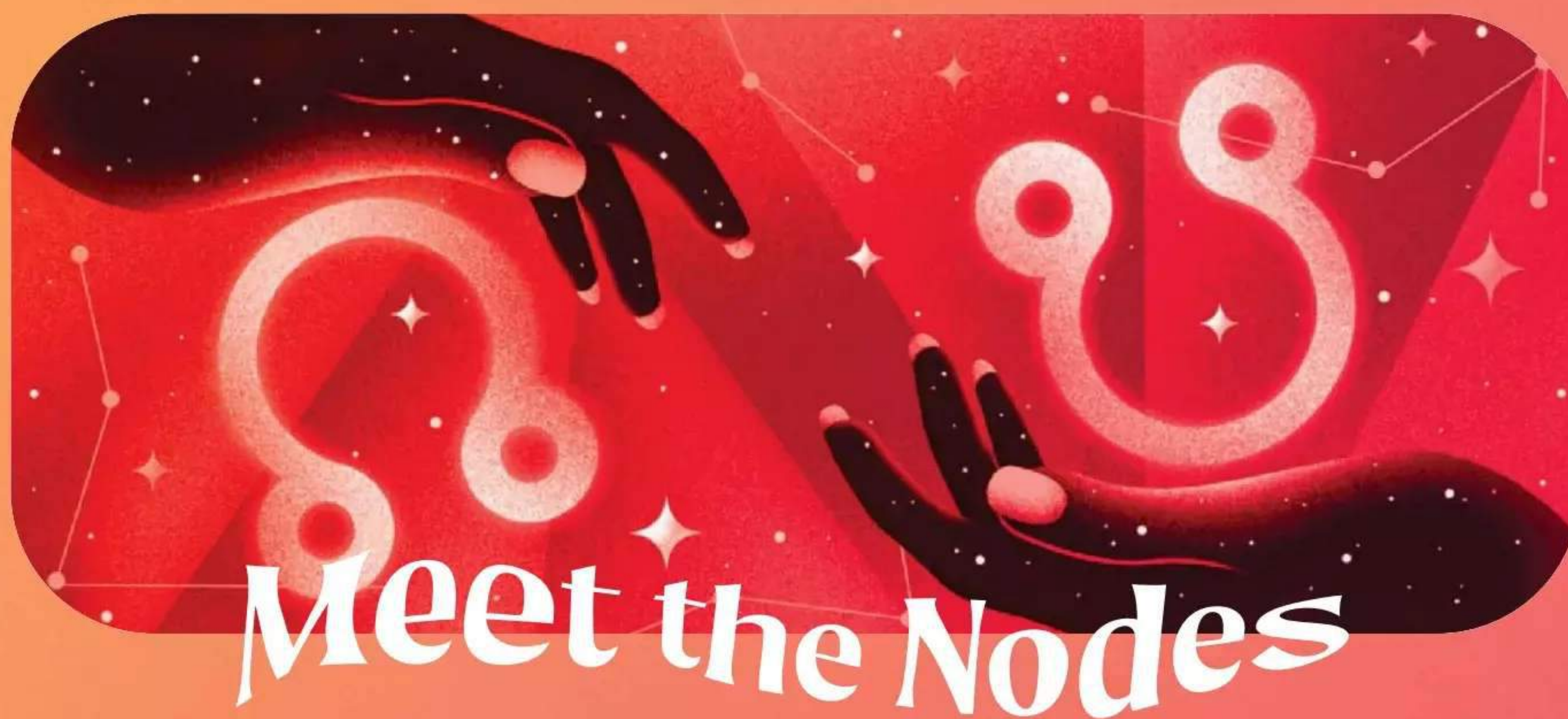
Son fieles creyentes de la simplicidad y elegancia para ofrecer una experiencia de belleza única y accesible. *"Nuestro enfoque en lo simple se refleja en crear productos atemporales que adoptan el lema de 'menos es más'. Nuestros labiales 3 en 1 y maquillaje básico están diseñados para ser útiles y esenciales en cualquier rutina de belleza, asegurando que cada producto tenga un propósito claro y básico, evitando que queden olvidados en el cajón"*. Lo mejor es que logran un equilibrio entre lo tradicional y lo contemporáneo, creando productos que no solo son hermosos y elegantes, sino también funcionales y esenciales.

Con esto demuestran que no necesitamos *"una cantidad enorme de productos para vernos bien; solo requerimos maquillaje que realce nuestra belleza natural y, al hacerlo, también esperamos que se sientan orgullosos de usar un producto mexicano. A través de Picopico buscamos transmitir que la belleza y la elegancia pueden ser simples"*, concluyen ambas.

¿Dónde?

Website: picopico.mx
IG: picopicomx

astro



Piénsalos como un GPS para tu alma.

POR LISA STARDUST

Como es cierto que la astrología a veces puede ser dramática, estos marcadores cósmicos se conocen con un apodo: los Nodos del Destino. Pero, para ser honesta, no es una exageración. Los Nodos Sur y Norte son dos puntos en el cielo donde la Luna y el Sol se cruzan; el Nodo Sur representa tus vidas pasadas (es decir, de dónde vienes) y el Nodo Norte muestra tu viaje a través de esta vida (es decir, a dónde vas). Estudiarlos puede ofrecer una profunda comprensión de cómo eres y cómo evolucionarás, además de un poco de orientación en el camino.

Como los Nodos siempre están opuestos entre sí (si tu Nodo Norte está en Aries, tu Nodo Sur está en Libra y viceversa), tienes una de las 12 posibles ubicaciones. Los hemos listado todos aquí, así que abre una calculadora de tu carta natal, encuentra tus Nodos y luego sigue leyendo para descifrar ese destino.

Nodo Norte en Aries/Nodo Sur en Libra: te centras en las relaciones (aw), pero también deberías hacer de la autosuficiencia una misión de vida.

Nodo Norte en Tauro/Nodo Sur en Escorpio: ¡Das tanto! Recuerda pedir ayuda a tus seres queridos también.

Nodo Norte en Géminis/Nodo Sur en Sagitario: aunque tus habilidades lingüísticas son A+, eres propensa a la exageración. El objetivo es ser entretenida y honesta.

Nodo Norte en Cáncer/Nodo Sur en Capricornio: ¡Hola, CEO! Eres exitosa, pero es solitario en la cima de la escalera profesional: céntrate en dejar entrar a los demás.

Nodo Norte en Leo/Nodo Sur en Acuario: eres naturalmente artística, pero tomar el mando puede ser difícil. Vale la pena practicarlo, ya que serías una líder increíble.

Nodo Norte en Virgo/Nodo Sur en Piscis: tu empatía es un superpoder, ¡también lo es defenderte!

Nodo Norte en Libra/Nodo Sur en Aries: consejo gratuito... desconéctate a veces. Tu pasión es admirable, aunque necesitas trabajar en el control de impulsos.

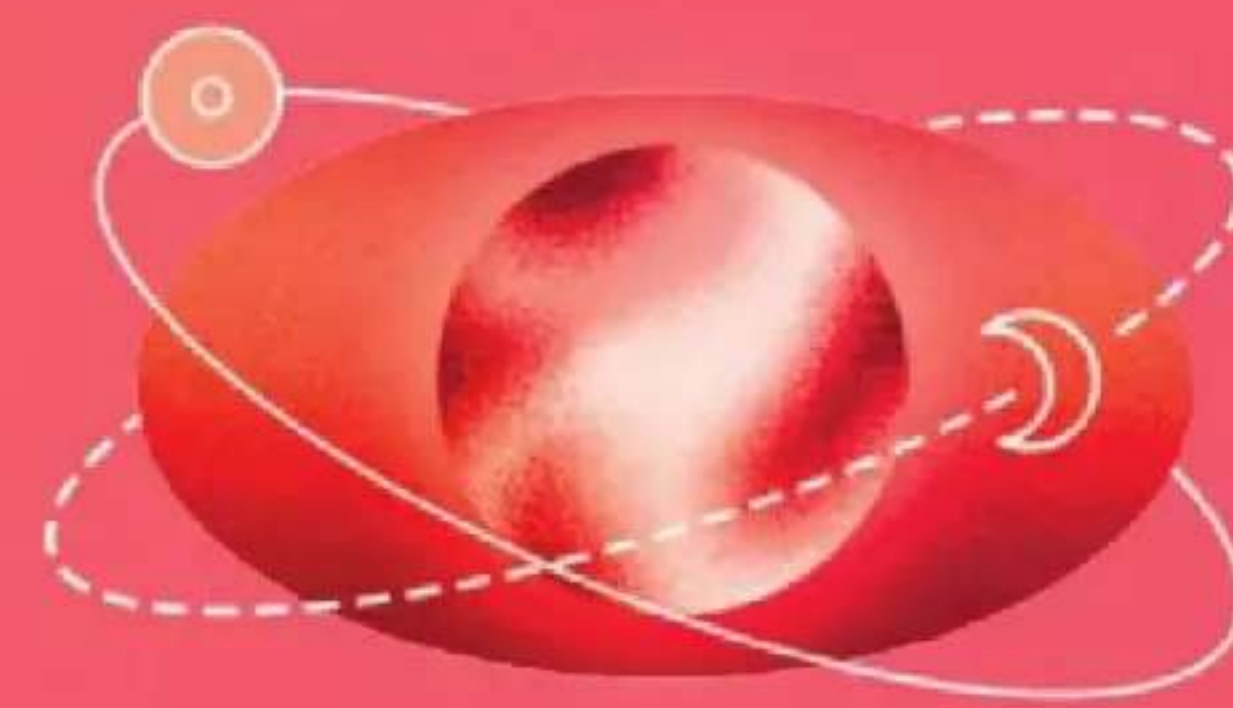
Nodo Norte en Escorpio/Nodo Sur en Tauro: tus seres queridos son tu mundo, pero tienes una vena obsesiva. Pon esa energía de detective de Instagram a un mejor uso.

Nodo Norte en Sagitario/Nodo Sur en Géminis: ¡Wow, eres naturalmente habladora! Ahora se trata de aprender a usar tus palabras de manera efectiva.

Nodo Norte en Capricornio/Nodo Sur en Cáncer: los sentimientos pueden abrumar tu tierno corazón, por lo que estás trabajando en la disciplina emocional.

Nodo Norte en Acuario/Nodo Sur en Leo: eres la más determinada y cuando encuentres una meta que también ayude a los demás, de verdad prosperarás.

Nodo Norte en Piscis/Nodo Sur en Virgo: es probable que muchas personas te hayan llamado perfeccionista y tu impulso es inspirador. Solo recuerda que los límites entre el trabajo y la vida son necesarios.





Aries

(21 marzo - 19 abril)

¡Es hora de echar raíces y buscar más estabilidad! Hacer cambios que te traigan más equilibrio emocional y establecer lazos más firmes. Bajar tus revoluciones y crear lo que se sienta como hogar será el tema de esta temporada para ti.



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

Es momento de evaluar tus relaciones y preguntarte si la gente que te rodea está ayudándote a crecer o si te estás sintiendo estancada. Conversaciones y discusiones ayudarán a cambiar esa energía que no se ha logrado mover.



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

Es tiempo de relajarte y dejar de hacer tantas cosas a la vez: eso te ayudará a ver qué vale tu tiempo y en donde estás desperdiciando tu energía realmente. Evaluar proyectos será de vital importancia para establecer metas claras.



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

La energía para tu signo es de introspección, los astros te ayudarán a ir hacia adentro y dejar tanta distracción para centrarte en tu mundo emocional y tu lado creativo. ¡Este tiempo te pide restauración y renovación!

Tu horóscopo de septiembre

— POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

El trabajo y proyectos que has desarrollado te piden conectar más con tu intuición y liderazgo, confía en que vienes a brillar, Leo. Ten presente cuáles partes de tu vida necesitan renovarse y confía en tu creatividad y en ese cambio de dirección.



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

La palabra clave de esta temporada para ti será "colaboración", aprender a trabajar y participar con otros. Aprender a soltar el control y no obsesionarte tanto con pequeños detalles son *tips* que te ayudarán a mejorar.



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

Lo que te piden los astros es enfocarte en tu salud y rutinas, ya que toda tu energía ha estado enfocada en trabajo y te has descuidado un poco. Sal de la rutina y haz planes que te traigan un respiro y te ayuden a bajarle al estrés.



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

La vida te trae pruebas y lecciones para que actives la confianza en ti misma y logres un salto y crecimiento personal. ¡Conectar más con tus emociones y confiar en tu intuición será de gran importancia en todo este proceso... confía!



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

Deberás tomar decisiones importantes en cuanto a relaciones amorosas y parejas: escucha tus corazonadas y mantente abierta a temas espirituales que te darán mucho apoyo para decidir en los aspectos difíciles.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

Aprender a pedir ayuda y apoyarte en otros, Capri, es de las grandes lecciones que debes aceptar esta temporada: la importancia de encontrar el equilibrio entre recibir y dar y no querer solucionar todo tu sola.



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

¡Tiempo de encontrar más calma y recalibrarte, Acuario! Busca momentos de quietud y silencio para ver qué situaciones te funcionan y cuáles ya no te hacen feliz. Es hora de hacer todos estos cambios.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

Tu conexión con la creatividad e imaginación estarán muy activas: aprovéchalas. Conectar con el arte, la música y libros será de gran inspiración para crear algo nuevo, hallar tu pasión y expresar lo que llevas dentro, Piscis.

Virgo Season



LA FORTUNA FAVORECE A LAS AUDACES.



ESMERALDA PIMENTEL

CASI EL PARAÍSO

EN ESTE REINO TODO LO QUE BRILLA ES FALSO



INTERLINEA FILM

cinépolis



LIFT Entertainment

Grupo Planeta

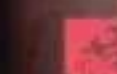
Livpool



ISUZU



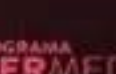
AFD



AFD



AFD



12 DE SEPTIEMBRE SOLO EN CINES

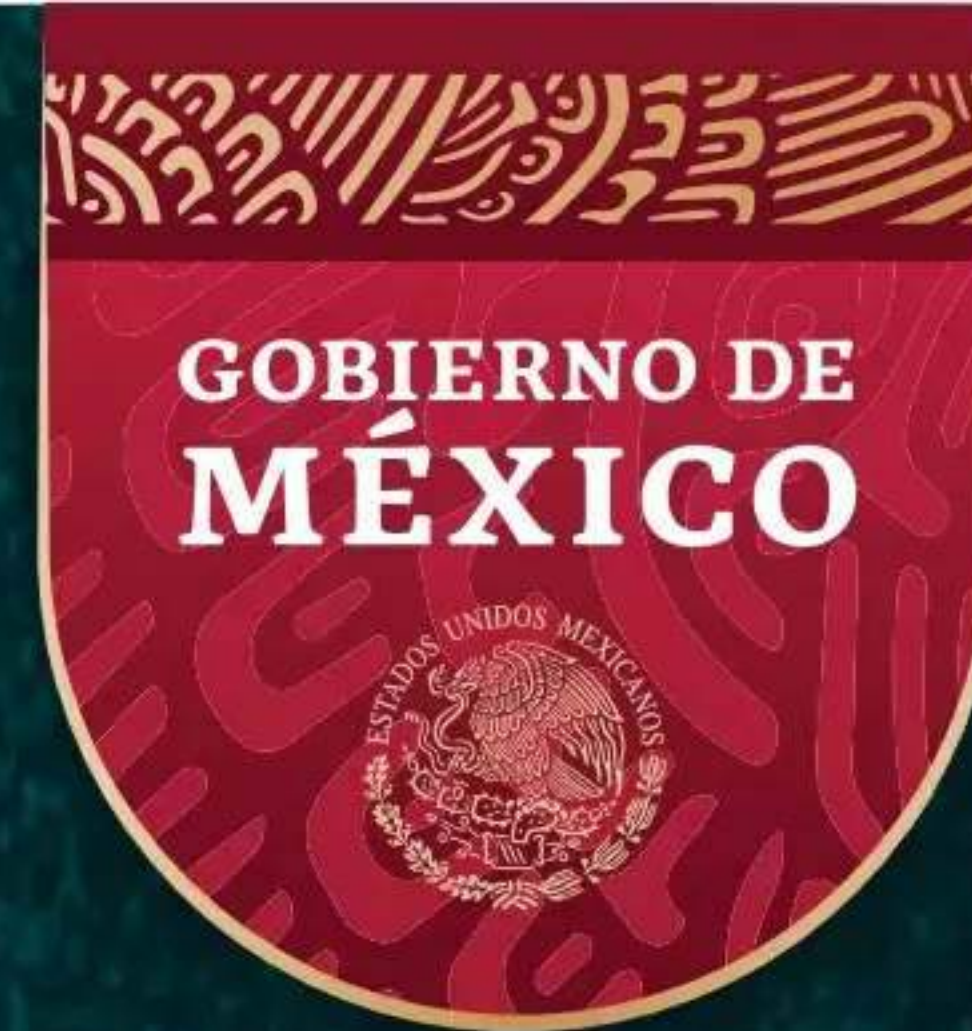


SI TIENE

¡TIENES QUE VERLA!

Comprar
tus boletos

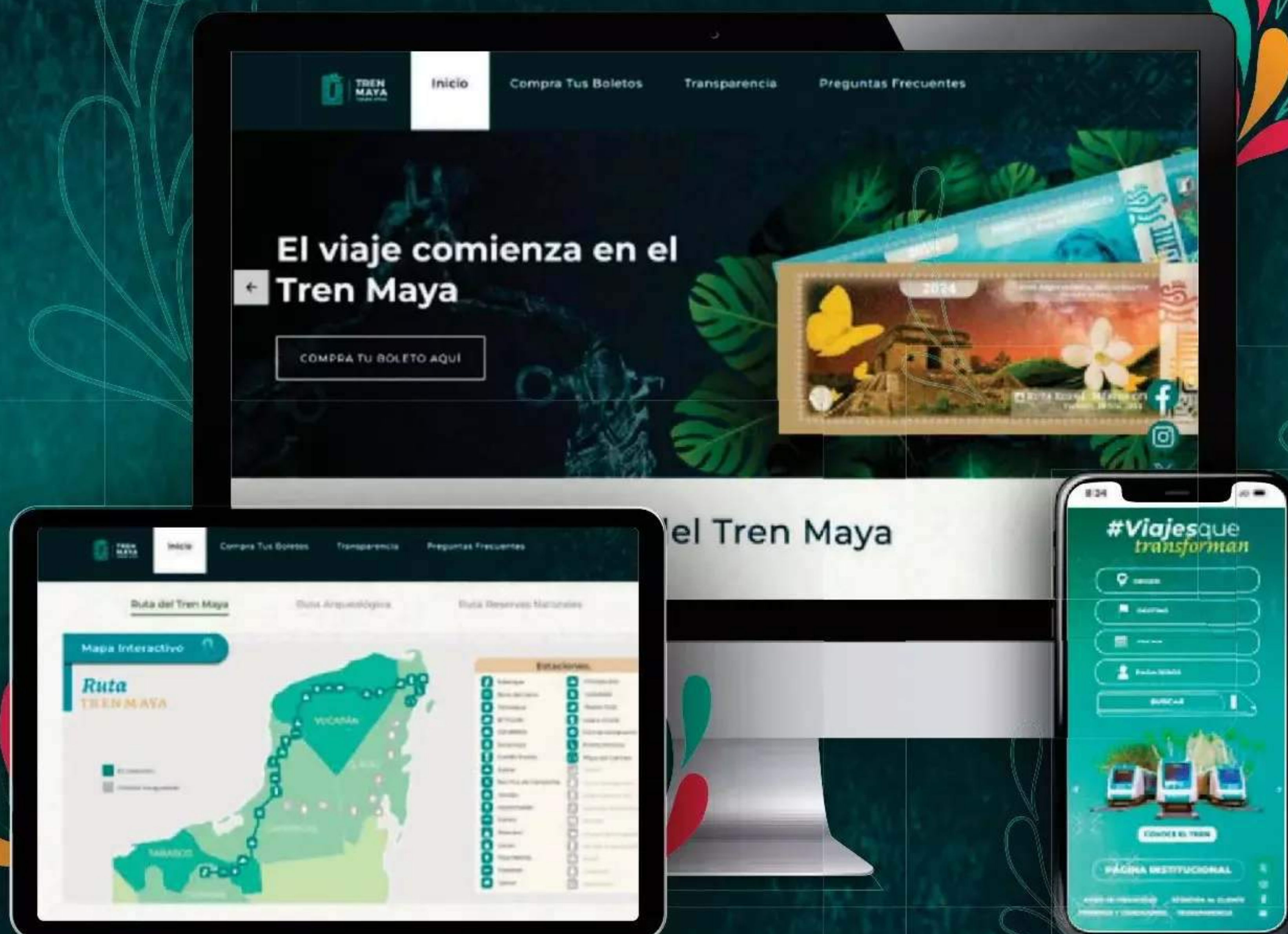
Nunca fue
tan fácil



**TREN
MAYA**
TSÍIMIN K'ÁAK

¡vive!
#Viajesque
transforman

**¡ADQUIERE TUS
BOLETOS YA!**



TODOS Y TODAS SOMOS *Tren Maya* Consulta www.trenmaya.gob.mx